

RING

TIP UREĐAJA: Magnetni bicikl

MODEL UREĐAJA : RX 226

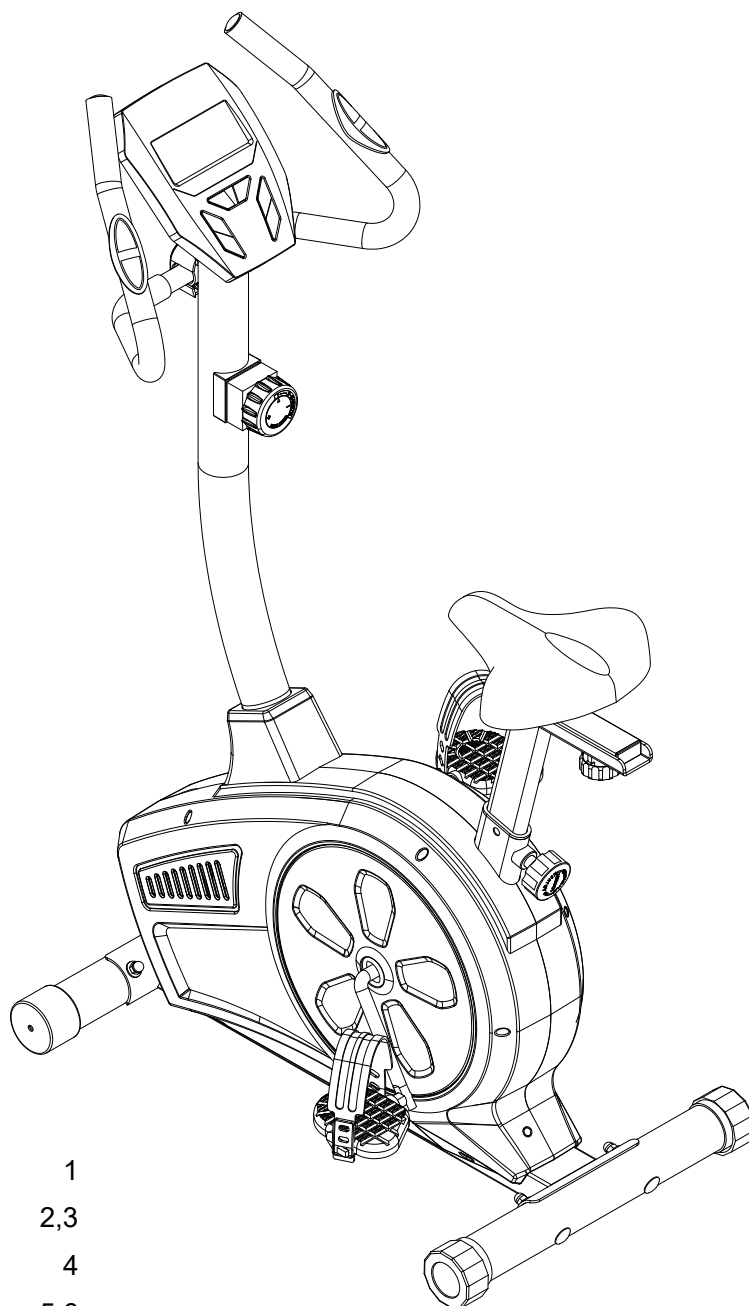
Maksimalna težina korisnika: 130KG

Klasa upotrebe: H

Klasa tačnosti: C



UPUTSTVO ZA MONTAŽU I UPOTREBU



Sadržaj

| | |
|-------------------------|-----|
| Važne sigurnosne nap | 1 |
| Ekspandirani crtež | 2,3 |
| Popis delova | 4 |
| Montiranje | 5,6 |
| Uputstvo za ekran | 7 |
| Instrukcije za vežbanje | 8,9 |

VAŽNO!

PAŽLJIVO PROČITAJTE OVO UPUTSTVO PRE UPOTREBE BIKIKLA.

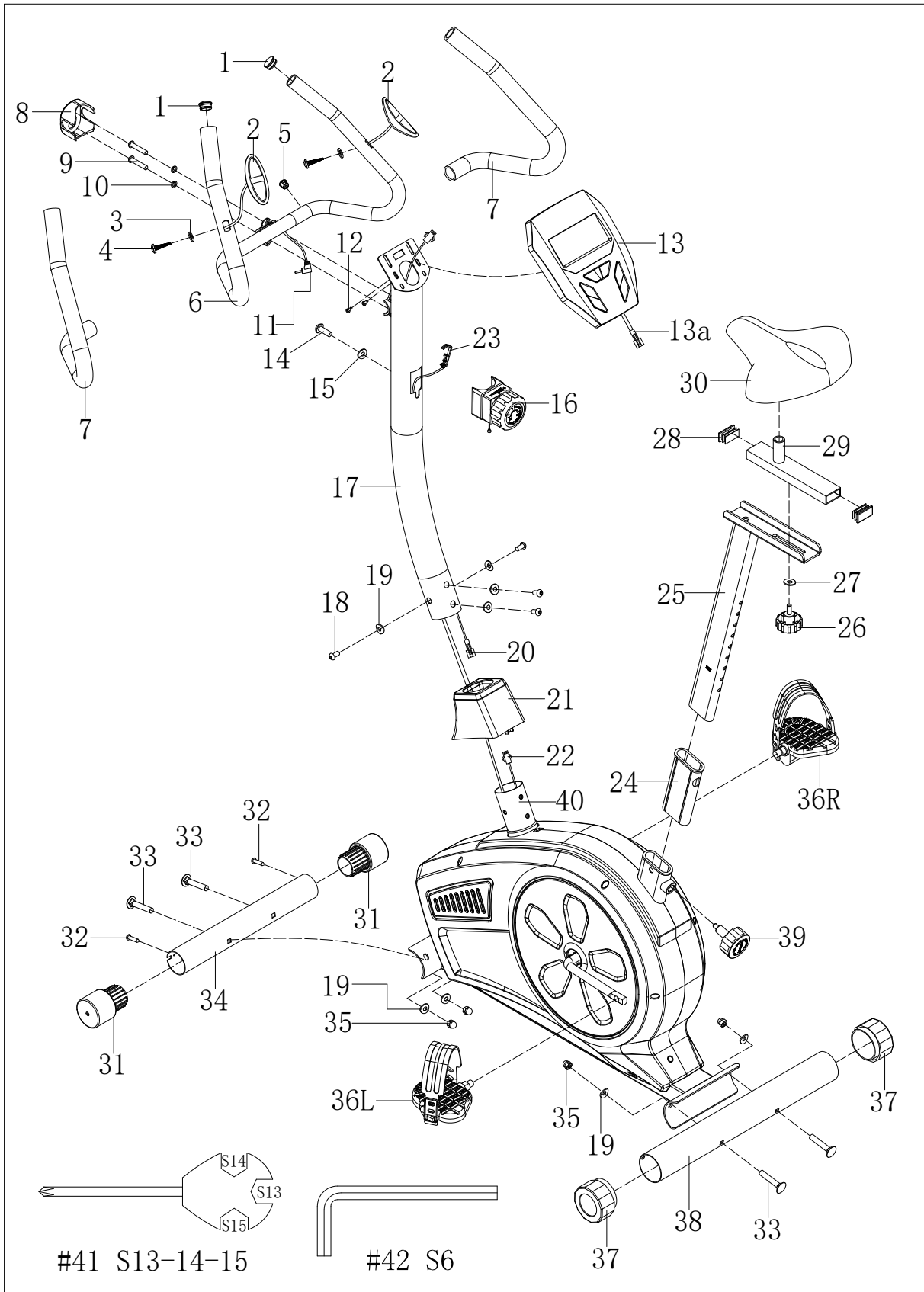
Dragi kupče,

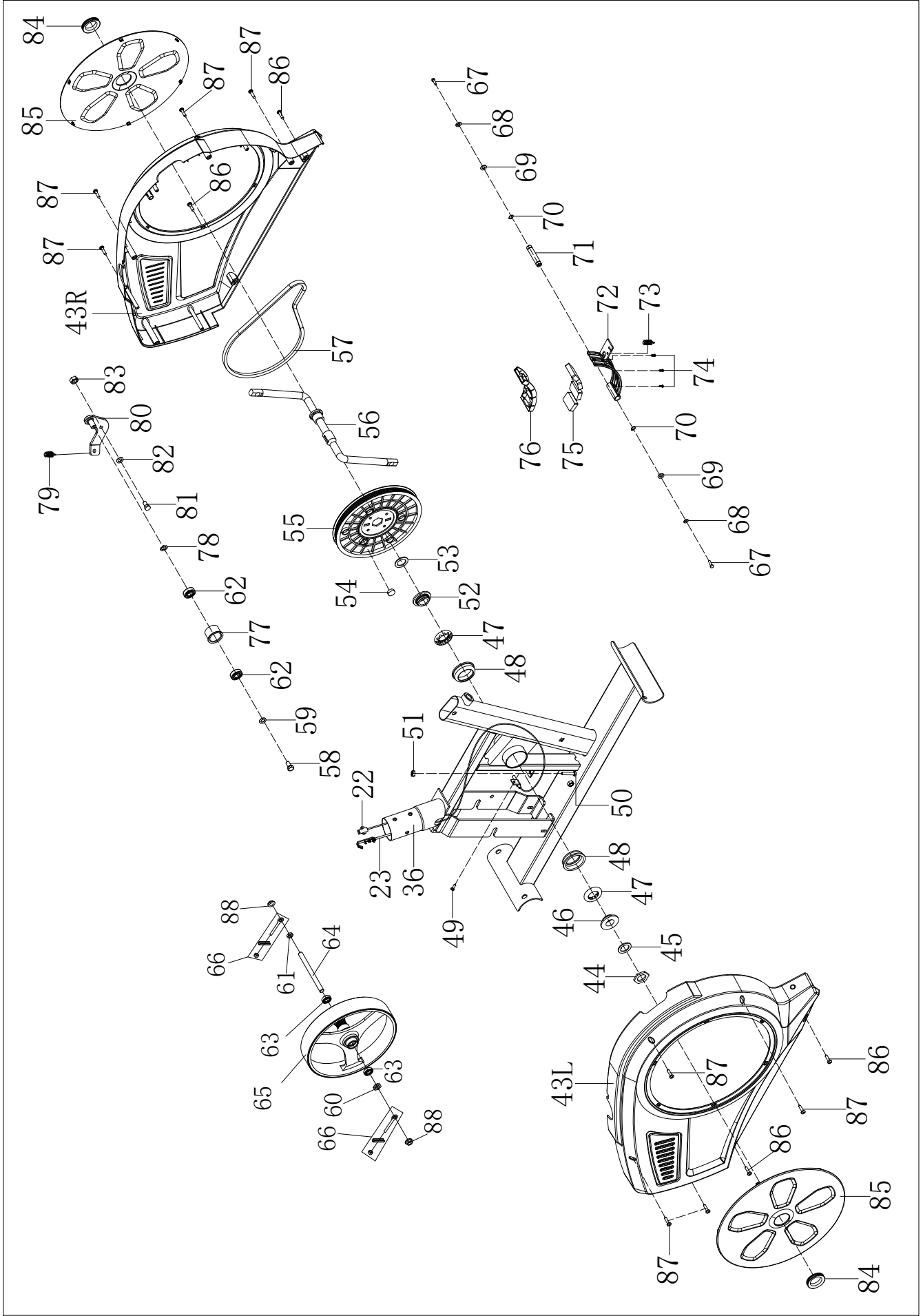
Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo pre upotrebe.

VAŽNE SIGURNOSNE NAPOMENE:

- Obratite pažnju na sledeće mere predostrožnosti pre sklapanja ili rukovanja mašinom
- Montirajte mašinu tačno kao što je opisano u uputstvu za upotrebu.
- Pre prve upotrebe mašine proverite sve zavrtnje, matice i druge priključke i proverite da li je trenažer u bezbednom stanju.
- Postavite mašinu na suvom mestu i podalje od vlage i vode.
- Postavite odgovarajuću podlogu (npr. gumenu podlogu, drvenu dasku itd.) ispod mašine u području montaže kako biste izbegli prljavštinu i sl.
- Pre početka treninga, uklonite sve objekte u krugu od 2 metra od mašine.
- Za čišćenje mašine nemojte koristiti agresivne proizvode za čišćenje. Koristite samo priložene alate ili sopstvene alate za montažu ili popravke bilo kog dela mašine. Odmah ukloniti kapljice znoja sa mašine.
- Vaše zdravlje može biti ugroženo nepravilnim ili prekomernim treningom. Konsultujte lekara pre početka programa obuke. On može definisati maksimalne paramtere (puls, vati, trajanje treninga itd.) po kojim možete trenirati i dobiti precizne informacije tokom treninga. Ova mašina nije pogodna za terapijske svrhe.
- Trenirajte na mašini samo kada je u ispravnom stanju. Koristite samo originalne rezervne delove za sve potrebne popravke.
- Ovu mašinu može koristiti samo jedna osoba u jednom trenutku.
- Nosite obuću i obuću koja je pogodna za treninge sa mašinom. Vaša obuća treba da bude prikladna za trenažer.
- Ako imate osećaj vrtoglavice, bolesti ili druge abnormalne simptome, molimo vas da prestanete da trenirate i konsultujte lekara
- Ljudi kao što su deca i hendikepirana lica treba da koriste mašinu samo u prisustvu druge osobe koja može pružiti pomoć i savet.
- Snaga mašine se povećava sa povećanjem brzine i obrnuto. Mašina je opremljena podešivim dugmetom za podešavanje otpora. Smanjite otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora prema koraku 1. Povećajte otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora u odnosu na stepen 8. Maksimalna težina korisnika je 100kg / 220lbs.
- Prilikom podizanja ili pomeranja opreme treba paziti da ne povredite leđa. Uvek koristite odgovarajuće tehnike podizanja i/ili potražite pomoć.

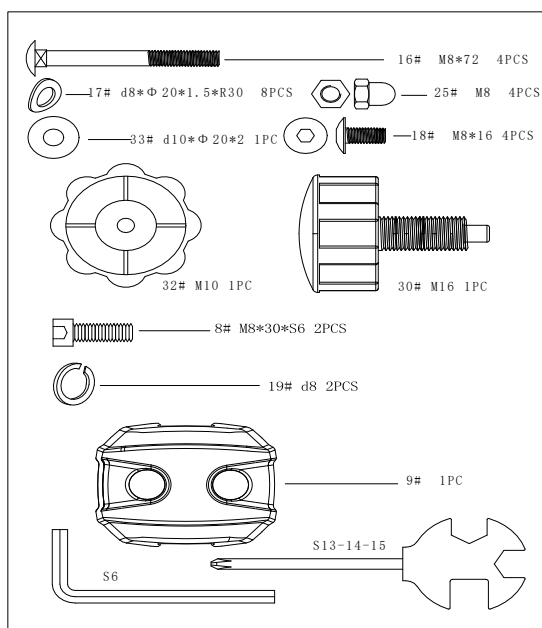
EKSPANDIRANI CRTEŽ





POPIS DELOVA:

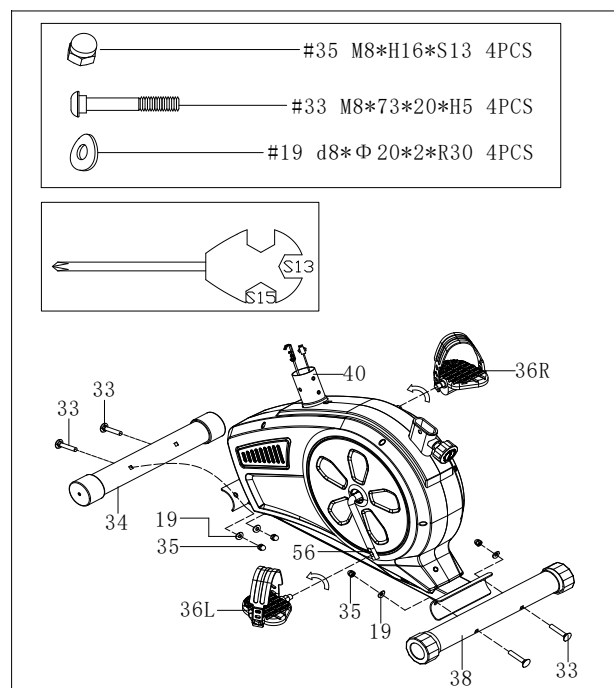
| BR | OPIS | KOL | BR | OPIS | KOL |
|----|--|-----|----|---|-----|
| 1 | Okrugli poklopac | 2 | 45 | Opružna podloška za stezanje | 1 |
| 2 | Merač pulsa na rukohvatu | 2 | 46 | Prirubnica | 1 |
| 3 | Podloška | 2 | 47 | Okvir kugličnog ležaja | 2 |
| 4 | Krstasti vijak sa upuštenom glavom | 2 | 48 | Postolje kugličnog ležaja | 2 |
| 5 | Poklopac za otvor | 1 | 49 | Krstasti vijak sa upuštenom glavom | 1 |
| 6 | Rukohvat | 1 | 50 | Vijak | 1 |
| 7 | Sunđer | 2 | 51 | Navrta | 1 |
| 8 | Poklopac rukohvata | 1 | 52 | Prirubnica | 1 |
| 9 | Šestougaoni vijak sa ravno-lećastom glavom | 2 | 53 | Podloška | 1 |
| 10 | Opružna podloška | 2 | 54 | Magnet cilindra | 1 |
| 11 | Žica za puls | 2 | 55 | Multi-v remen | 1 |
| 12 | Vijak | 4 | 56 | Poluga | 1 |
| 13 | Ekran | 1 | 57 | Multi-v kaiš | 1 |
| 14 | Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom | 1 | 58 | Vijak | 1 |
| 15 | Lučna podloška | 1 | 59 | Podloška | 1 |
| 16 | Regulator otpora na 8 nivoa | 1 | 60 | Matica M10*1*H5 | 1 |
| 17 | Postolje rukohvata | 1 | 61 | Matica M10*1*H2 | 1 |
| 18 | Šestougaoni vijak sa ravno-lećastom glavom | 4 | 62 | Ležaj 6000 | 2 |
| 19 | Lučna podloška | 8 | 63 | Ležaj | 2 |
| 20 | Izolovana žica | 1 | 64 | Osovina za zamajac | 1 |
| 21 | Poklopac stuba rukohvata | 1 | 65 | Zamajac | 1 |
| 22 | Senzorna žica | 1 | 66 | Set vijaka | 2 |
| 23 | Žica nižeg otpora | 1 | 67 | Vijak | 2 |
| 24 | Eliptična navlaka | 1 | 68 | Opružna podloška | 2 |
| 25 | Postolje sedišta | 1 | 69 | Podloška | 2 |
| 26 | Ručica | 1 | 70 | Spojna opružna podloška | 2 |
| 27 | Podloška | 1 | 71 | Osovina za magnetnu ploču | 1 |
| 28 | Četvrtasti poklopac | 2 | 72 | Magnetna ploča | 1 |
| 29 | Sklop horizontalnog podešavanja sedišta | 1 | 73 | Vučna opruga | 1 |
| 30 | Sedište | 1 | 74 | Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom | 5 |
| 31 | Poklopac prednjeg stabilizatora | 2 | 75 | Četvrtasti magnet | 4 |
| 32 | Krstasti vijak sa upuštenom glavom | 2 | 76 | Sedište magnetna | 1 |
| 33 | Četvrtasti vijak | 4 | 77 | Jednosmerni ležaj | 1 |
| 34 | Prednji stabilizator | 1 | 78 | Zakrivljena opružna podloška | 1 |
| 35 | Navrtka poklopca | 4 | 79 | Vučna opruga | 1 |
| 36 | Pedala | 2 | 80 | Ram jednosmernog ležaja | 1 |
| 37 | Poklopac zadnjeg stabilizatora | 2 | 81 | Vijak | 1 |
| 38 | Zadnji stabilizator | 1 | 82 | Podloška | 1 |
| 39 | Opružna ručica | 1 | 83 | Najlonska matica | 1 |
| 40 | Glavni ram | 1 | 84 | Poklopac poluge | 2 |
| 41 | Krstasti ključ | 1 | 85 | Rotaciona ploča | 2 |
| 42 | Inbus ključ | 1 | 86 | Krstasti navojni vijak sa ravno-lećastom glavom | 4 |
| 43 | Poklopac lanca | 2 | 87 | Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom | 8 |
| 44 | Navrtka | 1 | 88 | Matica | 2 |

PRIČVRSNSI ELEMENTI:**UPUTSTVO ZA SKLAPANJE****PRIPREMA:**

A. Pre montaže uverite se da ćete imati dovoljno prostora oko mašine.

B. Upotrebite obezbeđene alate za montažu.

C. Pre montaže proverite da li su svi potrebni delovi dostupni (gore u ovom uputstvu možete naći detaljni crtež sa svim pojedinačnim delovima (označeni brojevima), od kojih se ova mašina sastoji.

**KORAK 1:**

1. Učvrstite prednji i zadnji stabilizator (34), (38) na glavni ram (40) kvadratnim vijkom (33), lučnom podloškom (19) i acorn maticom (35).
2. Učvrstite pedalu (36L/R) na glavni ram.
3. Napomena: zašrafite levu pedal u smeru suprotnom od smeru kazaljke na satu, a desnu u smeru kazaljke na satu

KORAK 2:

1. Uklonite krstasti vijak (14), lučnu podlošku (15) i regulator otpora u 8 nivoa (16).

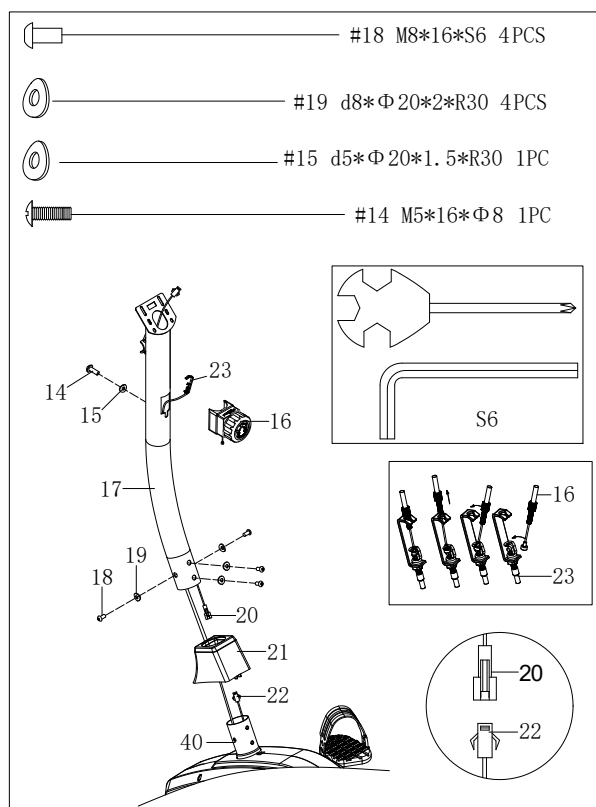
2. Umetnite poklopac postolja rukohvata (21) u postolje rukohvata (17).

3. Spojite izolovanu žicu (20) sa senzornom žicom (22)

4. Umetnite žicu za niži otpor (23) kroz postolje rukohvata (17) i izvucite žicu za niži otpor (23) iz otvora za regulator otpora u 8 nivoa (16).

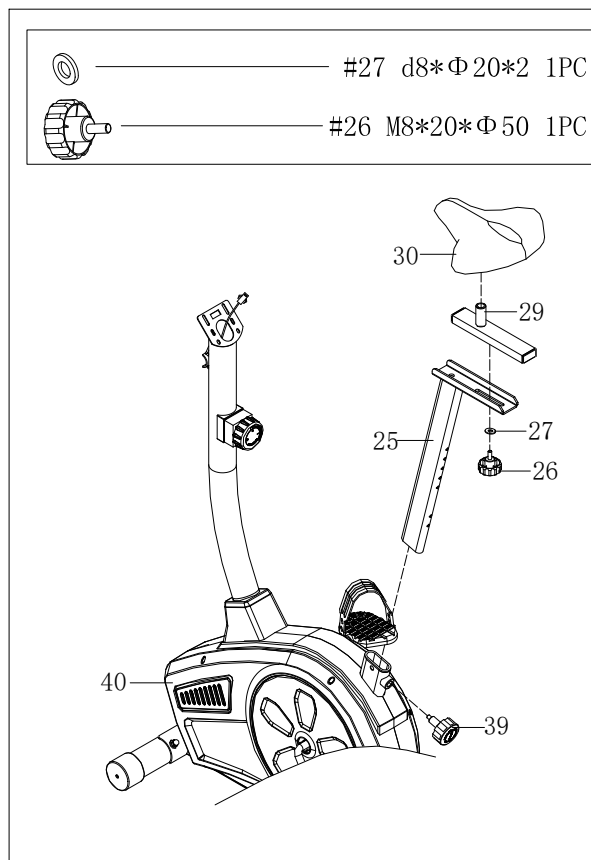
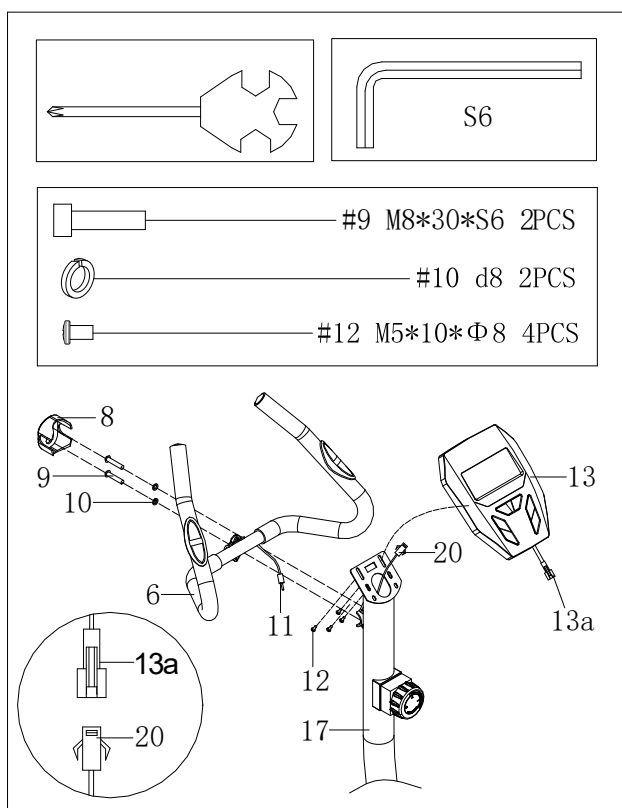
5. Prvo uklonite šestougoni vijak (18) i lučnu podlošku (19) sa postolja rukohvata (17), a zatim fiksirajte postolje rukohvata (17) na glavni ram (40) šestouganim vijkom (18) i lučnom podloškom (19).

6. Spojite žicu za niži otpor (23) sa regulatorom otpora u 8 nivoa (16), a zatim je fiksirajte krstastim vijkom (14) i lučnom podloškom (15).



KORAK 3:

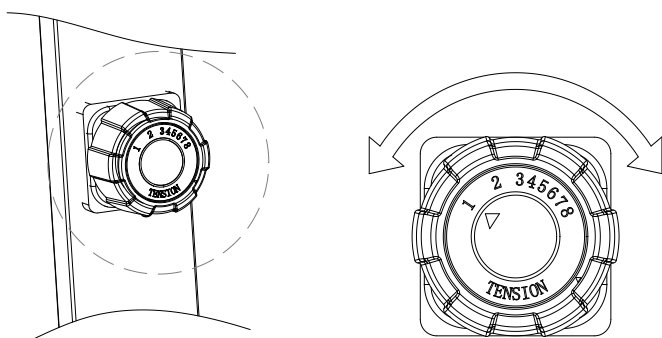
1. Ubacite postolje sedišta (25) do željene dubine;
2. Fiksirajte sedište (25) opružnom ručicom (39).
3. Spojite sklop horizontalnog prilagođavanja sedišta (29) na postolje sedišta (25) podloškom (27) i okretnim dugmetom (26).
4. Fiksirajte sedište (30) na sklop horizontalnog prilagođavanja sedišta (29) i čvrsto ga zategnite.

**KORAK 4:**

1. Pričvrstite rukohvat (6) na postolje rukohvata (17) opružnom podloškom (10) i šestougona vijkom (9), a na kraju pritisnite poklopac rukohvata (8).
2. Povežite izolovanu žicu (20) sa žicom ekrana (13a). Vijkom (12) povežite ekran (13) sa postoljem rukohvata (17). Umetnite pulsnu žicu ručke (11) u otvor ekrana (13).

OPREZ: UVERITE SE DA STE ZATEGLI SVE VIJKE I MATICE PRE VEŽBANJA.

NAPOMENA: ZADNJI POKLOPAC NA PREDNJEM STABILIZATORU JE POKRETAN, ŠTO VAM OLAKŠAVA DA POMERATE BICIKL, A ZADNJI POKLOPAC NA ZADNJEM STABILIZATORU MOŽE PODESITI PARALELNOST.

UPUTSTVO OTPORA ZA VEŽBANJE

Okrenite dugme za zatezanje (17) u smeru kazaljke na satu da biste povećali nivo otpora, okrenite u suprotnom smeru od smera kazaljke na satu da biste smanjili nivo otpora. Nivo 1 je najniži, a nivo 8 najviši

UPUTSTVO ZA KOMPJUTER ZA VEŽBANJE

FUNKCIONALNI TASTER:

MODE – Pritisnite da odaberete funkcije.

SET – Da podesite vreme, rastojanje, kalorije kada nije u režimu scan.

RESET – Da resetujete vreme, rastojanje, kalorije.

– Držite 3 sekundi da resetujete vreme, rastojanje, kalorije.

FUNKCIJE I RAD:

1. SCAN: Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi „SCAN“, monitor će se rotirati kroz sledeće funkcije: vreme, kalorije, brzina, udaljenost, ukupna udaljenost. Svaki prikaz će se zadržati 4 sekundi.

2. TIME(TMR): Odbrojava ukupno vreme od početka do kraja vežbanja.

3. SPEED(SPD): Prikazuje trenutnu brzinu.

4. DISTANCE(DST): Odbrojava rastojanje od početka do kraja vežbanja.

5. CALORIES(CAL): Broj ukupnih kalorija od početka do kraja vežbanja.

6. TOTAL DISTANCE(ODO): Računa ukupno rastojanje nakon ugradnje baterija.

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Bez ikakvog signala u trajanju od 4 minuta, napajanje će se automatski isključiti.

Kada se točak pokrene ili pritiskom na taster, monitor se pokreće.

9. ALARM

Funkcije vremena, udaljenosti i kalorija mogu se podesiti odbrojanjem, bilo koja od gornjih vrednosti ide na nulu, računar će oglasiti alarm 5 sekundi.

SPECIFIKACIJE:

| | | |
|--------------------------|-------------------------|--|
| FUNKCIJA | AUTO SCAN | Svakih 4 sekundi |
| | VREME(TMR) | 0:00~99:59 (minuta:sekundi) |
| | TRENTNA BRZINA(SPD) | Maksimalni signal je 999.9KM/H ili Mile/H |
| | RASTOJANJE(DST) | 0~999.9KM ili Miles |
| | KALORIJE(CAL) | 0~9999Kcal |
| | UKUPNO RASTOJANJE (ODO) | 0~999.9KM ili Miles |
| | | |
| TIP BATERIJE | | 2 kom veličine AAA ili UM-4 |
| RADNA TEMPERATURA | | 0°C~+40°C (32°F~104°F) |
| TEMPERATURA SKLADIŠTENJA | | -10°C~+60°C(14°F~168°F) |

SMERNICE I INSTRUKCIJE ZA UPOTREBU

Sledeće smernice će vam pomoći da planirate svoj program vežbanja. Zapamtite da su pravilna ishrana i adekvatan odmor od suštinskog značaja za uspešne rezultate. Ako počinjete program vežbanja, treba da proverite sa svojim lekarom ako:

- Imate dijagnostikovane srčane probleme, visoki krvni pritisak ili bilo koji drugi zdravstveni problem
- Niste vežbali više od godinu dana.
- Ste stariji od 35 godina, a trenutno ne vežbate
- Ste trudni
- Imate dijabetes.
- Imate bolove u grudima ili vrtoglavicu
- Oporavljate se od povrede ili bolesti

Ciljni otkucaji srca (THR)

| GODINE | ZONA TRENINGA |
|--------|---------------|
| | MIN-MAX (BPM) |
| 20 | 133 - 167 |
| 25 | 132 - 166 |
| 30 | 130 - 164 |
| 35 | 129 - 162 |
| 40 | 127 - 161 |
| 45 | 125 - 159 |
| 50 | 124 - 156 |
| 55 | 122 - 155 |
| 60 | 121 - 153 |
| 65 | 119 - 151 |
| 70 | 118 - 150 |
| 75 | 117 - 147 |
| 80 | 115 - 146 |
| 85 | 114 - 144 |

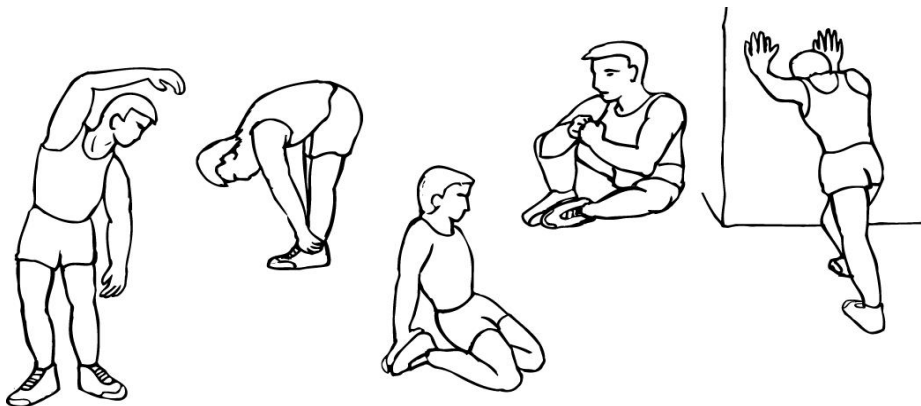
Napomena: Ovo je samo vodič i učinak će zavisiti od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi bicikl

UPUTSTVA ZA VEŽBANJE

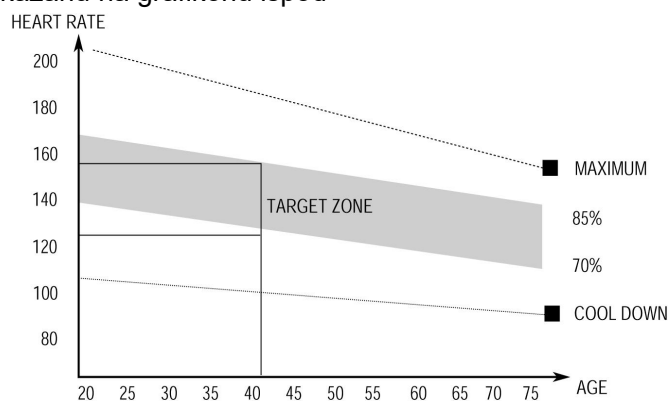
Upotreba bicikla će vam pružiti nekoliko pogodnosti. On će poboljšati vašu fizičku kondiciju, tonirati vaše mišiće i zajedno sa ishranom kojom kontrolirate kalorije, pomoći će vam da izgubite na težini.

1. FAZA ZAGREVANJA

Ova faza pomaže da krv bolje struji po telu i mišići rade ispravno. Takođe će smanjiti rizik od grčeva i povreda mišića. Preporučljivo je uraditi nekoliko vežbi istezanja kao što je prikazano ispod. Svako istezanje treba da se drži oko 30 sekundi, ne prisiljavajte ili trzajte mišiće - ako boli, ZAUSTAVITE SE.

**2. FAZA VEŽBANJA**

Ovo je faza kada ulažete napor. Nakon redovne upotrebe, mišići u nogama postaju fleksibilniji. Radite sopstvenim tempom i obavezno održavajte stalan tempo tokom vežbanja. Stopa rada bi trebalo da bude dovoljna da podigne otkucaje srca u ciljnu zonu prikazanu na grafikonu ispod



Ova faza treba da traje najmanje 12 minuta iako većina ljudi počinje sa oko 15-20 minuta

3. FAZA HLAĐENJA

Ova faza je da se vaš kardiovaskularni sistem i mišići spuste. Ovo je ponavljanje vežbe zagrevanja, npr. smanjite tempo, nastavite oko 5 minuta. Vežbe istezanja bi sada trebalo da ponavite, ponovo se sećajući da ne prisiljavate ili forsirate mišiće.

Kako stičete kondiciju, možda ćete morati da trenirate duže i jače. Preporučuje se da trenirate najmanje tri puta nedeljno, a ako je moguće, ravnomerno rasporedite vežbe tokom cele nedelje.

TONIRANJE MIŠIĆA

Da biste poboljšali tonus mišića dok ste na biciklu, moraćete da imate dovoljno visok otpor. To će dodatno opteretiti naše mišiće nogu i može značiti da ne možete trenirati onoliko dugo koliko želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate svoju kondiciju, morate da promenite svoj program obuke. Morate trenirati normalno tokom faza zagrevanja i hlađenja, ali na kraju faze vežbanja treba da povećate otpor, čineći da vaše noge rade više neog uobičajeno. Možda ćete morati da smanjite brzinu da biste zadržali otkucaje srca u ciljnoj zoni.

MRŠAVLJENJE

Važan faktor ovde je količina napora koji ste uložili. Što teže i duže radite, više ćete kalorija sagoreti. Efektivno, to je isto kao da ste trenirali kako bi poboljšali svoju kondiciju, razlika je samo cilj.

KAKO INSTALIRATI BATERIJE:

1. Postavite dve baterije na zadnju stranu monitora.
2. Proverite da li su baterije pravilno postavljene, a opruge baterija u kontaktu sa baterijama.
3. Ako je ekran nečitljiv ili se pojavljuju samo delimični segmenti, uklonite baterije i ponovo ih instalirajte.
4. Kad god izvadite baterije, sve vrednosti funkcija će se vratiti na nulu.

ODRŽAVANJE I TRETMAN

1. Proverite da li su svi zavrtnji i navrtke pravilno zaključani i okretni delovi treba slobodno da se okreću bez oštećenja delova.
2. Očistite opremu sapunom i samo malo vlažnom krpom. Molimo vas da ne koristite rastvarače za čišćenje opreme.

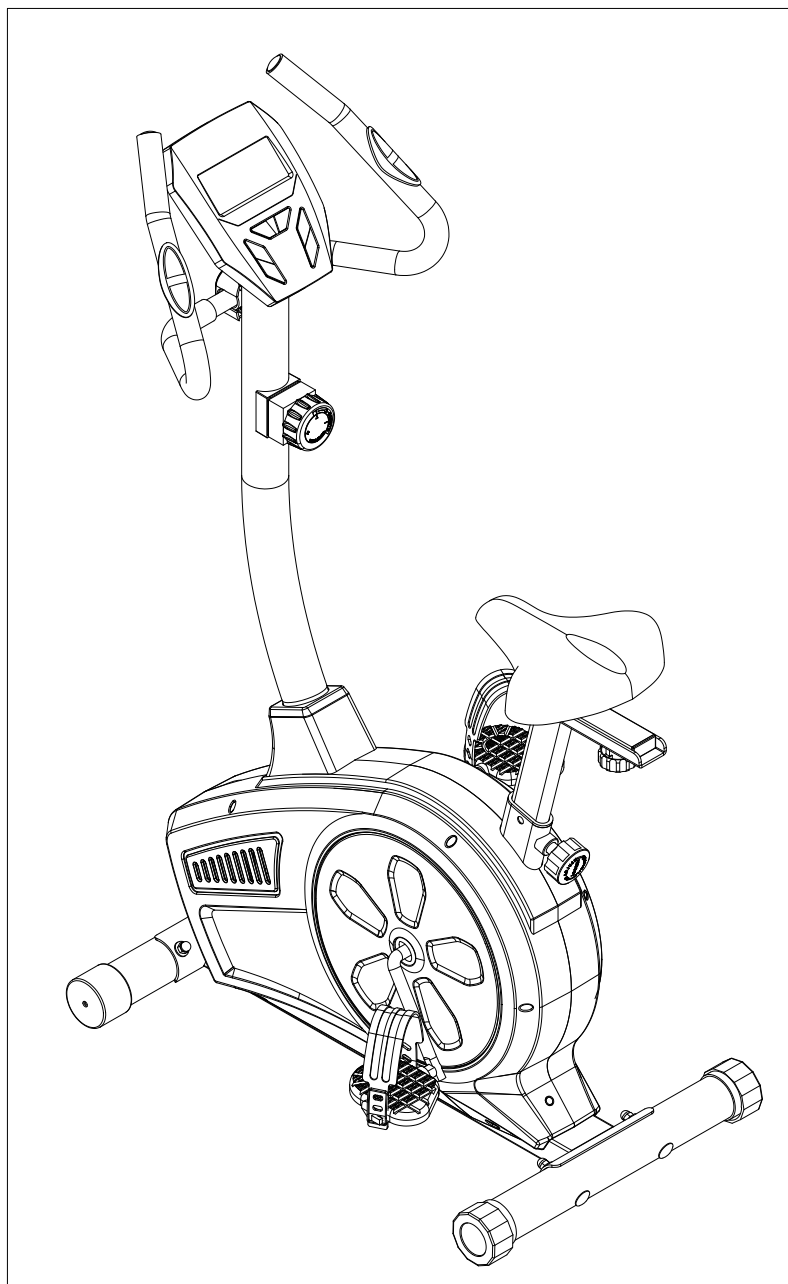
KVAROVI I TRETMAN

| Kvar | Razlog | Tretiranje |
|--|---|---|
| Baza je nestabilna. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pod nije ravan ili postoji mali objekat ispod prednjeg ili zadnjeg stabilizatora. 2. Poklopci zadnjeg stabilizatora nisu | <ol style="list-style-type: none"> 1. Uklonite objekat 2. Podesite poklopce zadnjeg stabilizatora |
| Upravljač ili jastuk sedišta se tresu. | Zavrtnji I ručka sedla su labavi | Zategnite zavrtnje I ručku sedla |
| Glasna buka iz pokretnih delova | Interval delova nije dobro zategnut | Otvorite poklopce da podesite |
| Nema otpora kada se vozi bicikl | <ol style="list-style-type: none"> 1. Interval magnetske otpornosti raste 2. Tenziona kontrola je oštećena 3. Traka za trčanje klizi 4. Noseći set je oštećen | <ol style="list-style-type: none"> 1. Otvorite poklopce da podesite 2. Promenite tenzionu kontrolu 3. Otvorite poklopce da podesite 4. Promenite noseći set |

RING**TIP UREĐAJA: Magnetni bicikl****MODEL: RX 226****Maksimalna težina korisnika: 130KG**

Klasa upotrebe: H

Klasa točnosti: C

**SADRŽAJ:**

Važne sigurnosne napomene

1

2,3

Prošireni crtež

4

Popis dijelova

5,6

Montaža

7

Prikaz uputa

Upute za korištenje

8,9

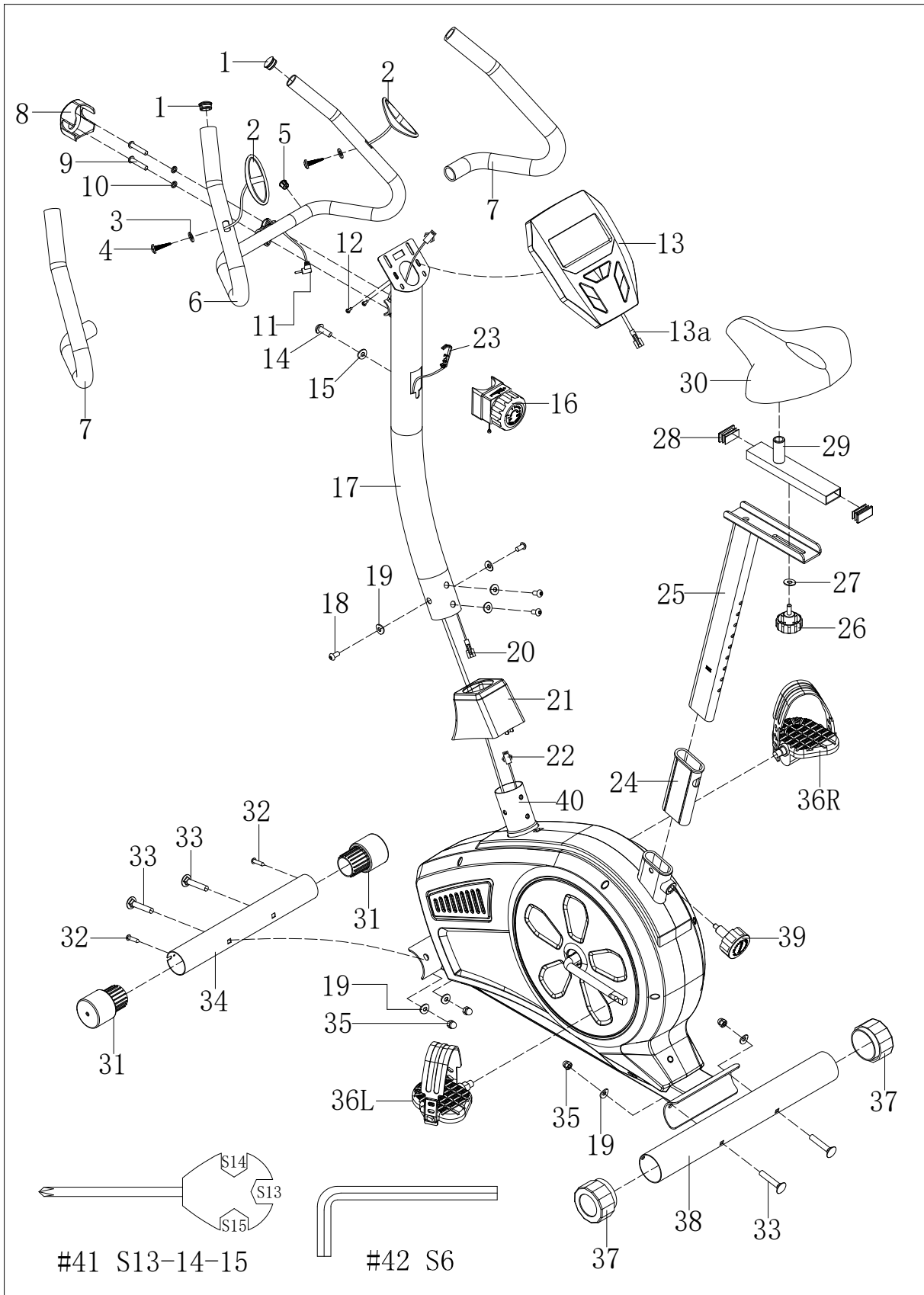
VAŽNO!**PAŽLJIVO PROČITAJTE OVAJ PRIRUČNIK PRIJE KORIŠTENJA BIKIKLA.**

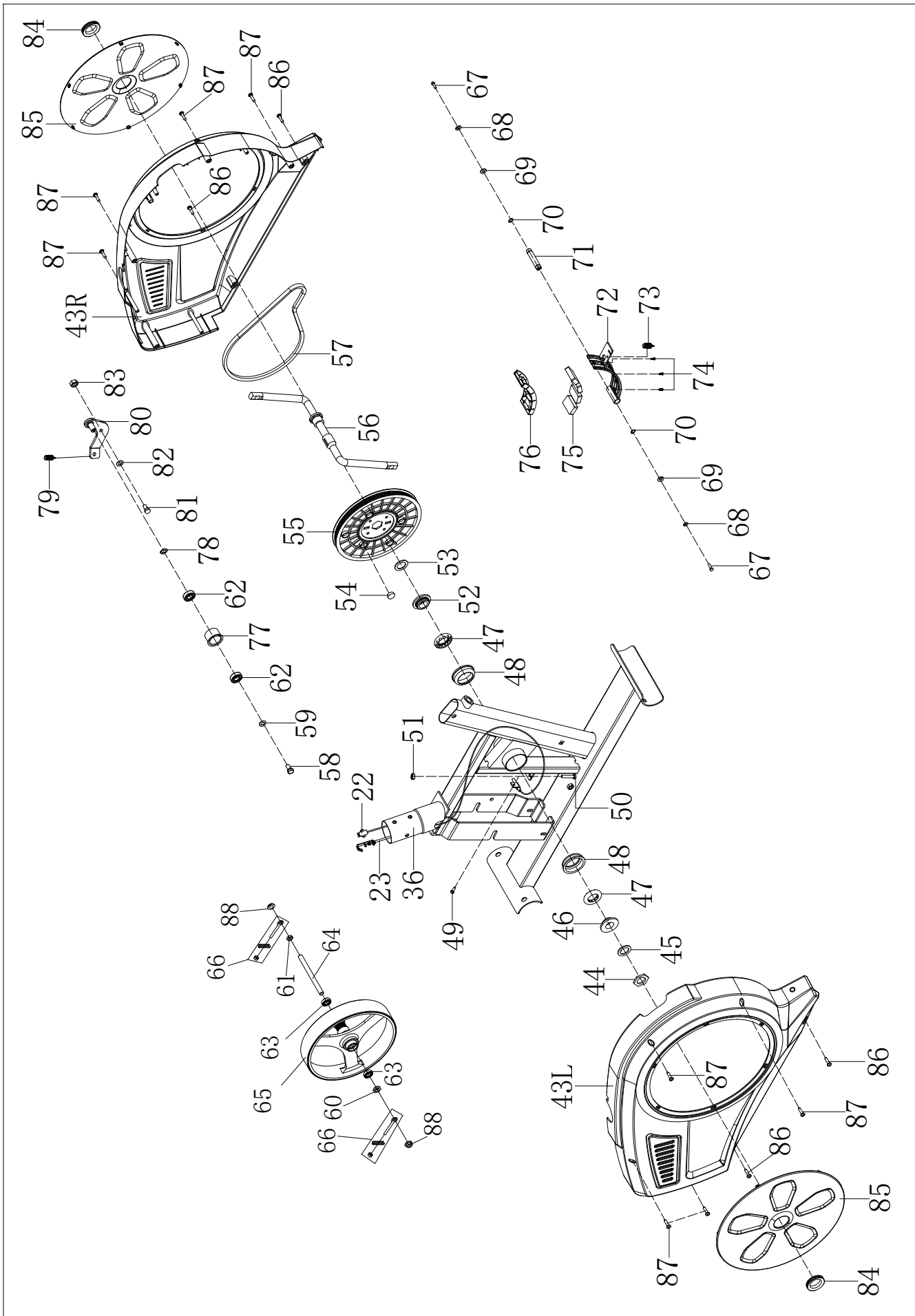
Dragi kupče,
Prije uporabe pažljivo pročitajte ovaj priručnik.

VAŽNE SIGURNOSNE NAPOMENE:

- Pridržavajte se sljedećih mjera opreza prije sastavljanja ili rada stroja
- Sastavite stroj točno onako kako je opisano u korisničkom priručniku.
- Prije prve uporabe stroja, provjerite sve vijke, matice i ostale spojeve i uvjerite se da je trenažer u sigurnom stanju.
- Postavite stroj na suho mjesto i dalje od vlage i vode.
- Postavite odgovarajuću površinu (npr. gumenu podlogu, drvenu dasku itd.) ispod stroja u području sastavljanja kako biste izbjegli prljavštinu itd.
- Prije početka treninga uklonite sve predmete unutar 2 metra od sprave.
- Nemojte koristiti agresivna sredstva za čišćenje za čišćenje stroja. Koristite samo isporučene alate ili vlastite alate za sastavljanje ili popravak bilo kojeg dijela stroja. Odmah uklonite kapljice znoja sa stroja.
- Vaše zdravlje može biti ugroženo nepravilnim ili pretjeranim treningom. Posavjetujte se s liječnikom prije početka programa treninga. Može definirati maksimalne parametre (otkucaje srca, vati, trajanje treninga itd.) pomoću kojih možete trenirati i dobiti precizne informacije tijekom treninga. Ovaj stroj nije prikladan za terapijske svrhe.
- Vježbajte na stroju samo kada je u dobrom stanju. Za sve potrebne popravke koristite samo originalne rezervne dijelove.
- Ovaj stroj može koristiti samo jedna osoba istovremeno.
- Nosite cipele i čizme koje su prikladne za vježbanje sa spravom. Vaša obuća mora biti prikladna za trenera.
- Ako osjećate vrtoglavicu, mučninu ili imate druge abnormalne simptome, molimo prekinite trening i obratite se liječniku
- Osobe kao što su djeca i osobe s invaliditetom smiju koristiti stroj samo u prisutnosti druge osobe koja može pružiti pomoć i savjet.
- Snaga stroja raste s povećanjem brzine i obrnuto. Stroj je opremljen podesivim gumbom za podešavanje otpora. Smanjite otpor okretanjem gumba za podešavanje otpora na korak 1. Povećajte otpor okretanjem gumba za podešavanje otpora na korak 8. Maksimalna težina korisnika je 100 kg / 220 lbs.
- Prilikom podizanja ili pomicanja opreme pazite da ne ozlijedite leđa. Uvijek koristite odgovarajuće tehnike dizanja i/ili potražite pomoć.

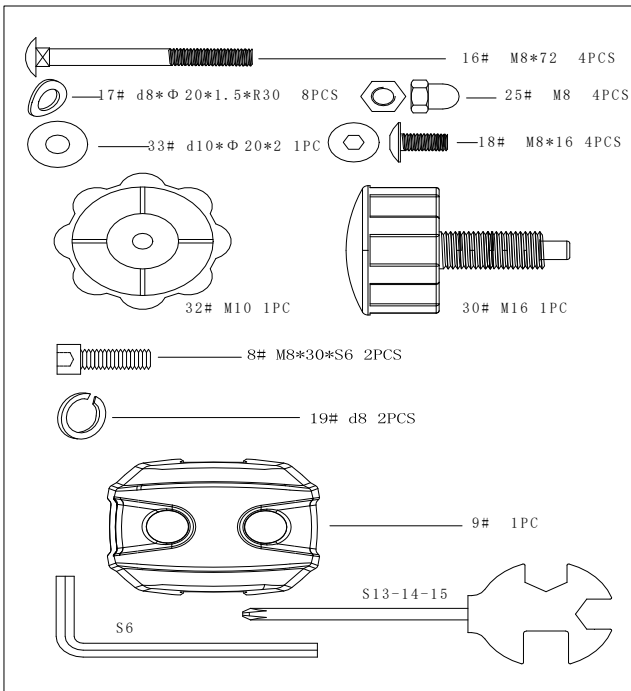
PROŠIRENI CRTEŽ I POPIS DIJELOVA:



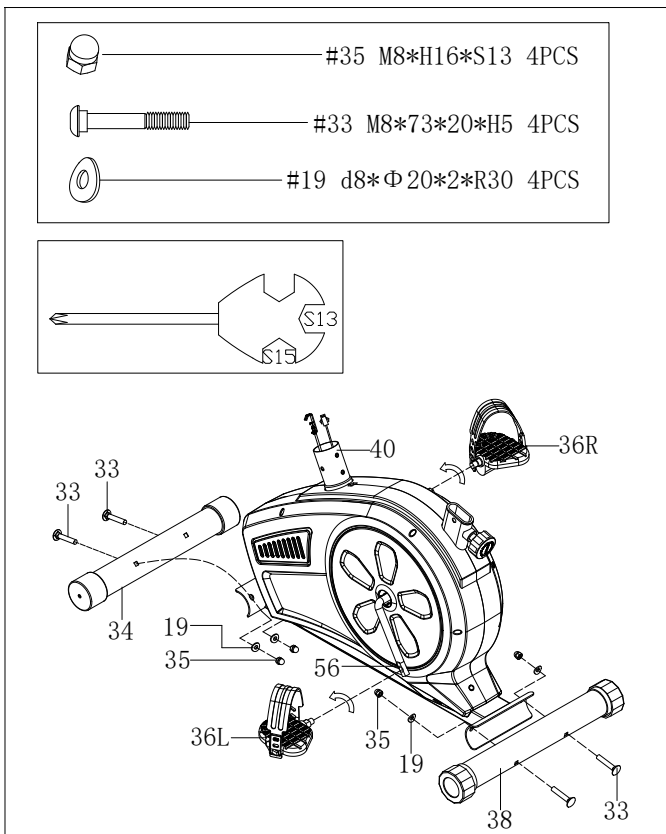


POPIS DJELOVA

| BR | OPIS | KOL | BR | OPIS | KOL |
|----|--------------------------------------|-----|----|---------------------------------------|-----|
| 1 | Okrugli poklopac | 2 | 45 | Opružna brtva za stezanje | 1 |
| 2 | Mjerač pulsa na rukohvatu | 2 | 46 | Prirubnica | 1 |
| 3 | Brtva | 2 | 47 | Okvir kugličnog ležaja | 2 |
| 4 | Križni vijak s upuštenom glavom | 2 | 48 | Postolje kugličnog ležaja | 2 |
| 5 | Poklopac za otvor | 1 | 49 | Križni vijak s upuštenom glavom | 1 |
| 6 | Rukohvat | 1 | 50 | Vijak | 1 |
| 7 | Spužva | 2 | 51 | Navrtka | 1 |
| 8 | Poklopac rukohvata | 1 | 52 | Prirubnica | 1 |
| 9 | Šesterokutni vijak s ravno-lećastom | 2 | 53 | Brtva | 1 |
| 10 | Opružna brtva | 2 | 54 | Magnet cilindra | 1 |
| 11 | Žica za puls | 2 | 55 | Multi-v remen | 1 |
| 12 | Vijak | 4 | 56 | Poluga | 1 |
| 13 | Zaslon | 1 | 57 | Multi-v remen | 1 |
| 14 | Križni vijak s ravno-lećastom glavom | 1 | 58 | Vijak | 1 |
| 15 | Lučna brtva | 1 | 59 | Brtva | 1 |
| 16 | Regulator otpora na 8 razina | 1 | 60 | Navrtka M10*1*H5 | 1 |
| 17 | Postolje rukohvata | 1 | 61 | Navrtka M10*1*H2 | 1 |
| 18 | Šesterokutni vijak s ravno-lećastom | 4 | 62 | Ležaj 6000 | 2 |
| 19 | Lučna brtva | 8 | 63 | Ležaj | 2 |
| 20 | Izolirana žica | 1 | 64 | Osovina za zamašnjak | 1 |
| 21 | Poklopac stupa rukohvata | 1 | 65 | Zamašnjak | 1 |
| 22 | Senzorna žica | 1 | 66 | Set vijaka | 2 |
| 23 | Žica nižeg otpora | 1 | 67 | Vijak | 2 |
| 24 | Eliptična navlaka | 1 | 68 | Opružna brtva | 2 |
| 25 | Postolje sjedala | 1 | 69 | Brtva | 2 |
| 26 | Ručkica | 1 | 70 | Spojna opružna brtva | 2 |
| 27 | Brtva | 1 | 71 | Osovina za magnetsku ploču | 1 |
| 28 | Četvrtasti poklopac | 2 | 72 | Magnetska ploča | 1 |
| 29 | Sklop vodoravnog namještanja sjedala | 1 | 73 | Vučna opruga | 1 |
| 30 | Sjedalo | 1 | 74 | Križni vijak s ravno-lećastom glavom | 5 |
| 31 | Poklopac prednjeg stabilizatora | 2 | 75 | Četvrtasti magnet | 4 |
| 32 | Križni vijak s upuštenom glavom | 2 | 76 | Sjedalo magneta | 1 |
| 33 | Četvrtasti vijak | 4 | 77 | Jednosmjerni ležaj | 1 |
| 34 | Prednji stabilizator | 1 | 78 | Zakrivljena opružna brtva | 1 |
| 35 | Navrtka poklopca | 4 | 79 | Vučna opruga | 1 |
| 36 | Pedale | 2 | 80 | Rama jednosmjernog ležaja | 1 |
| 37 | Poklopac stražnjeg stabilizatora | 2 | 81 | Vijak | 1 |
| 38 | Stražnji stabilizator | 1 | 82 | Brtva | 1 |
| 39 | Opružna ručica | 1 | 83 | Najlonska matica | 1 |
| 40 | Glavna rama | 1 | 84 | Poklopac poluge | 2 |
| 41 | Križni ključ | 1 | 85 | Rotacijska ploča | 2 |
| 42 | Inbus ključ | 1 | 86 | Križni navojni vijak s ravno-lećastom | 4 |
| 43 | Poklopac lanca | 2 | 87 | Križni vijak s ravno-lećastom glavom | 8 |
| 44 | Navrtka | 1 | 88 | Navrtka | 2 |

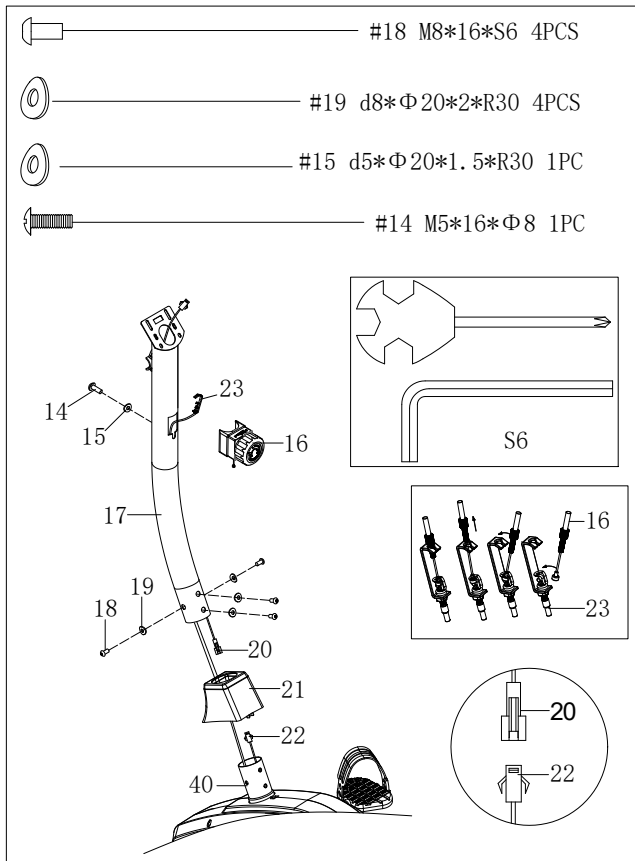
PRIČRŠĆIVAČI**PRIPREMA:**

- A. Prije sastavljanja, provjerite imate li dovoljno prostora oko stroja.
- B. Koristite priložene alate za sastavljanje.
- C. Prije sklapanja provjerite jesu li dostupni svi potrebni dijelovi (iznad u ovom priručniku možete pronaći detaljan crtež sa svim pojedinačnim dijelovima (numeriranim) od kojih se ovaj stroj sastoji.

UPUTE ZA SASTAVLJANJE:**KORAK 1:**

1. Pričvrstite prednji i stražnji stabilizator (34), (38) na glavnu ramu (40) kvadratnim vijkom (33), lučnom brtvom (19) i acorn maticom (35).
2. Pričvrstite pedalu (36L/R) na glavnu ramu.

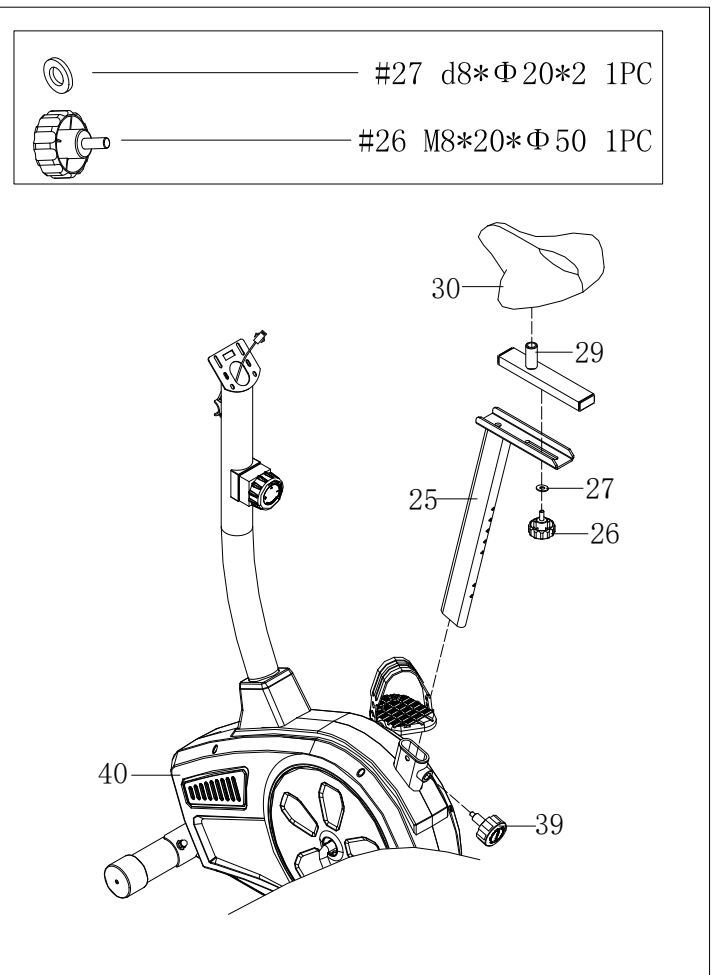
Opaska: pričvrstite lijevu pedalu u smjeru obrnutom od smjera kazaljke na satu, a desnu u smjeru kazaljke na satu.

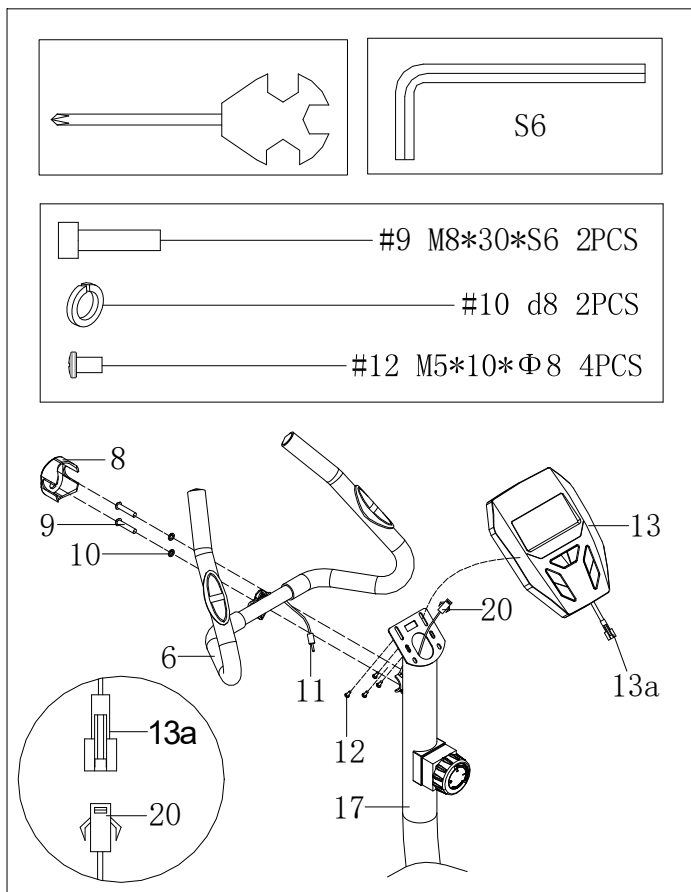
KORAK 2:

1. Uklonite križni vijak (14), lučnu brtvu (15) i regulator otpora u 8 razina (16).
2. Umetnite poklopac postolja rukohvata (21) u postolje rukohvata (17).
3. Spojite izoliranu žicu (20) sa senzorskom žicom (22)
4. Umetnite žicu za niži otpor (23) kroz postolje rukohvata (17) i izvucite žicu za niži otpor (23) iz otvora za regulator otpora u 8 razina (16).
5. Najprije uklonite šesterokutni vijak (18) i lučnu brtvu (19) s postolja rukohvata (17), a zatim pričvrstite postolje rukohvata (17) na glavnu ramu (40) šesterokutnm vijkom (18)) i lučnom brtvom (19).
6. Spojite žicu za niži otpor (23) s regulatorom otpora u 8 razina (16), a zatim je pričvrstite križnim vijkom (14) i lučnom brtvom (15).

KORAK 3:

1. Ubacite postolje sjedala (25) do željene dubine;
2. Pričvrstite sjedalo (25) opružnom ručkicom (39).
3. Spojite sklop vodoravne prilagodbe sjedala (29) na postolje sjedala (25) brtvom (27) i okretnim gumbom (26).
4. Pričvrstite sjedalo (30) na sklop vodoravne prilagodbe sjedala (29) i čvrsto ga zategnite.



**KORAK 4:**

Pričvrstite rukohvat (6) na postolje rukohvata (17) opružnom brtvom (10) i šesterokutnim vijkom (9), a na koncu pritisnite poklopac rukohvata (8).

Povežite izoliranu žicu (20) sa žicom zaslona (13a).

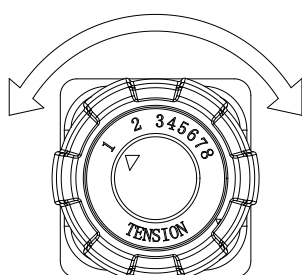
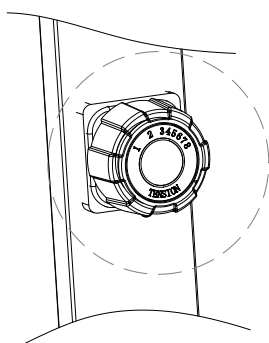
Vijkom (12) povežite zaslon (13) s postoljem rukohvata (17).

Umetnite pulsnu žicu ručke (11) u otvor zaslona (13)



OPREZ: UVERITE SE DA STE ZATEGLI SVE VIJKE I MATICE PRE VEŽBANJA.

NAPOMENA: ZADNJI POKLOPAC NA PREDNJEM STABILIZATORU JE POKRETAN, ŠTO VAM OLAKŠAVA DA POMERATE BIKIKL, A ZADNJI POKLOPAC NA ZADNJEM STABILIZATORU MOŽE PODESITI PARALELNOST.

UPUTSTVO OTPORA ZA VEŽBANJE

Okrenite dugme za zatezanje (17) u smeru kazaljke na satu da biste povećali nivo otpora, okrenite u suprotnom smeru od smeru kazaljke na satu da biste smanjili nivo otpora. Nivo 1 je najniži, a nivo 8 najviši

UPUTSTVO ZA KOMPJUTER ZA VEŽBANJE**FUNKCIONALNI TASTER:**

MODE – Pritisnite da odaberete funkcije.

SET – Da podesite vreme, rastojanje, kalorije kada nije u režimu scan.

RESET – Da resetujete vreme, rastojanje, kalorije.

– Držite 3 sekundi da resetujete vreme, rastojanje, kalorije.

FUNKCIJE I RAD:

7.SCAN: Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi „SCAN“, monitor će se rotirati kroz sledeće funkcije: vreme, kalorije, brzina, udaljenost, ukupna udaljenost. Svaki prikaz će se zadržati 4 sekundi.

8. TIME(TMR): Odbrojava ukupno vreme od početka do kraja vežbanja.
9. SPEED(SPD): Prikazuje trenutnu brzinu.
10. DISTANCE(DST): Odbrojava rastojanje od početka do kraja vežbanja.
11. CALORIES(CAL): Broj ukupnih kalorija od početka do kraja vežbanja.
12. TOTAL DISTANCE(ODO): Računa ukupno rastojanje nakon ugradnje baterija.

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Bez ikakvog signala u trajanju od 4 minuta, napajanje će se automatski isključiti.
Kada se točak pokrene ili pritiskom na taster, monitor se pokreće.

9. ALARM

Funkcije vremena, udaljenosti i kalorija mogu se podesiti odbrojavanjem, bilo koja od gornjih vrednosti ide na nulu, računar će oglasiti alarm 5 sekundi.

SPECIFIKACIJE:

| | | |
|--------------------------|-------------------------|---|
| FUNKCIJA | AUTO SCAN | Svakih 4 sekundi |
| | VREME(TMR) | 0:00~99:59 (minuta:sekundi) |
| | TRENTNA BRZINA(SPD) | Maksimalni signal je 999.9KM/H ili Mile/H |
| | RASTOJANJE(DST) | 0~999.9KM ili Miles |
| | KALORIJE(CAL) | 0~9999Kcal |
| | UKUPNO RASTOJANJE (ODO) | 0~999.9KM ili Miles |
| | | |
| TIP BATERIJE | | 2 kom veličine AAA ili UM-4 |
| RADNA TEMPERATURA | | 0°C~+40°C (32°F~104°F) |
| TEMPERATURA SKLADIŠTENJA | | -10°C~+60°C(14°F~168°F) |

SMERNICE I INSTRUKCIJE ZA UPOTREBU

Sledeće smernice će vam pomoći da planirate svoj program vežbanja. Zapamtite da su pravilna ishrana i adekvatan odmor od suštinskog značaja za uspešne rezultate. Ako počinjete program vežbanja, treba da proverite sa svojim lekarom ako:

- Imate dijagnostikovane srčane probleme, visoki krvni pritisak ili bilo koji drugi zdravstveni problem
- Niste vežbali više od godinu dana.
- Ste stariji od 35 godina, a trenutno ne vežbate
- Ste trudni
- Imate dijabetes.
- Imate bolove u grudima ili vrtoglavicu
- Oporavljate se od povrede ili bolesti

Ciljni otkucaji srca (THR)

| | ZONA TRENINGA |
|---------------|----------------------|
| GODINE | MIN-MAX (BPM) |
| 20 | 133 - 167 |
| 25 | 132 - 166 |
| 30 | 130 - 164 |
| 35 | 129 - 162 |
| 40 | 127 - 161 |

| | |
|----|-----------|
| 45 | 125 - 159 |
| 50 | 124 - 156 |
| 55 | 122 - 155 |
| 60 | 121 - 153 |
| 65 | 119 - 151 |
| 70 | 118 - 150 |
| 75 | 117 - 147 |
| 80 | 115 - 146 |
| 85 | 114 - 144 |

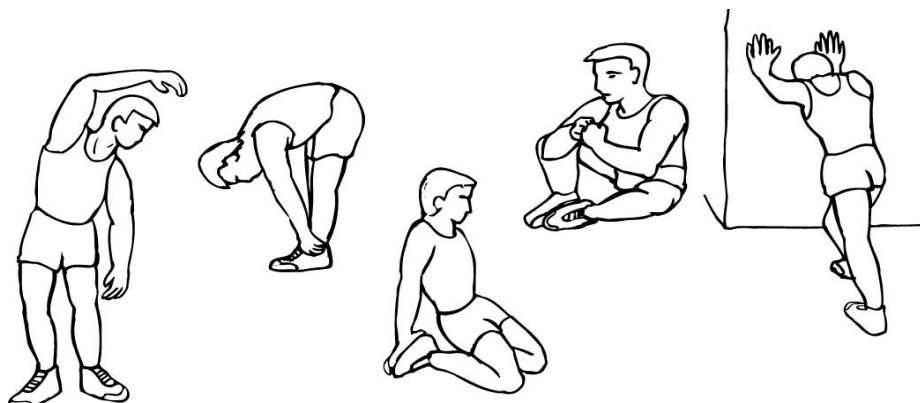
Napomena: Ovo je samo vodič i učinak će zavistiti od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi bicikl

UPUTSTVA ZA VEŽBANJE

Upotreba bicikla će vam pružiti nekoliko pogodnosti. On će poboljšati vašu fizičku kondiciju, tonirati vaše mišiće i zajedno sa ishranom kojom kontrolirate kalorije, pomoći će vam da izgubite na težini.

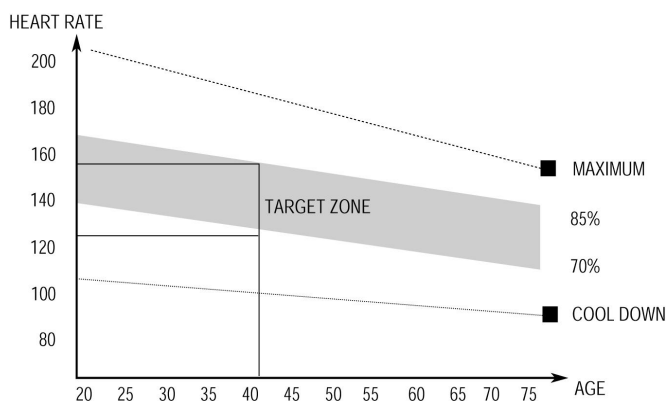
1.FAZA ZAGREVANJA

Ova faza pomaže da krv bolje struji po telu i mišići rade ispravno. Takođe će smanjiti rizik od grčeva i povreda mišića. Preporučljivo je uraditi nekoliko vežbi istezanja kao što je prikazano ispod. Svako istezanje treba da se drži oko 30 sekundi, ne prisiljavajte ili trzajte mišiće - ako boli, ZAUSTAVITE SE.



4. FAZA VEŽBANJA

Ovo je faza kada ulažete napor. Nakon redovne upotrebe, mišići u nogama postaju fleksibilniji. Radite sopstvenim tempom i obavezno održavajte stalan tempo tokom vežbanja. Stopa rada bi trebalo da bude dovoljna da podigne otkucaje srca u ciljnu zonu prikazanu na grafikonu ispod



Ova faza treba da traje najmanje 12 minuta iako većina ljudi počinje sa oko 15-20 minuta

5. FAZA HLAĐENJA

Ova faza je da se vaš kardiovaskularni sistem i mišići spuste. Ovo je ponavljanje vežbe zagrevanja, npr. smanjite tempo, nastavite oko 5 minuta. Vežbe istezanja bi sada trebalo da ponavite, ponovo se sećajući da ne prisiljavate ili forsirate mišiće.

Kako stičete kondiciju, možda ćete morati da trenirate duže i jače. Preporučuje se da trenirate najmanje tri puta nedeljno, a ako je moguće, ravnomerno rasporedite vežbe tokom cele nedelje.

TONIRANJE MIŠIĆA

Da biste poboljšali tonus mišića dok ste na biciklu, moraćete da imate dovoljno visok otpor. To će dodatno opteretiti naše mišiće nogu i može značiti da ne možete trenirati onoliko dugo koliko želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate svoju kondiciju, morate da promenite svoj program obuke. Morate trenirati normalno tokom faza zagrevanja i hlađenja, ali na kraju faze vežbanja treba da povećate otpor, čineći da vaše noge rade više neog uobičajeno. Možda ćete morati da smanjite brzinu da biste zadržali otkucaje srca u ciljnoj zoni.

MRŠAVLJENJE

Važan faktor ovde je količina napora koji ste uložili. Što teže i duže radite, više ćete kalorija sagoreti. Efektivno, to je isto kao da ste trenirali kako bi poboljšali svoju kondiciju, razlika je samo cilj.

KAKO INSTALIRATI BATERIJE:

5. Postavite dve baterije na zadnju stranu monitora.
6. Proverite da li su baterije pravilno postavljene, a opruge baterija u kontaktu sa baterijama.
7. Ako je ekran nečitljiv ili se pojavljuju samo delimični segmenti, uklonite baterije i ponovo ih instalirajte.
8. Kad god izvadite baterije, sve vrednosti funkcija će se vratiti na nulu.

ODRŽAVANJE I TRETMAN

1. Proverite da li su svi zavrtnji i navrtke pravilno zaključani i okretni delovi treba slobodno da se okreću bez oštećenja delova.
2. Očistite opremu sapunom i samo malo vlažnom krpom. Molimo vas da ne koristite rastvarače za čišćenje opreme.

KVAROVI I TRETMAN

| Kvar | Razlog | Tretiranje |
|--|---|---|
| Baza je nestabilna. | 3. Pod nije ravan ili postoji mali objekat ispod prednjeg ili zadnjeg stabilizatora. 4. Poklopci zadnjeg stabilizatora nisu | 3. Uklonite objekat 4. Podesite poklopce zadnjeg stabilizatora |
| Upravljač ili jastuk sedišta se tresu. | Zavrtnji I ručka sedla su labavi | Zategnite zavrtnje I ručku sedla |
| Glasna buka iz pokretnih delova | Interval delova nije dobro zategnut | Otvorite poklopce da podesite |
| Nema otpora kada se vozi bicikl | 5. Interval magnetske otpornosti raste 6. Tenziona kontrola je oštećena 7. Traka za trčanje klizi 8. Noseći set je oštećen | 5. Otvorite poklopce da podesite 6. Promenite tenzionu kontrolu 7. Otvorite poklopce da podesite 8. Promenite noseći set |

RING

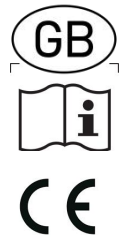
TYPE OF DEVICE: Magnetic bicycle

MODEL: RX 226

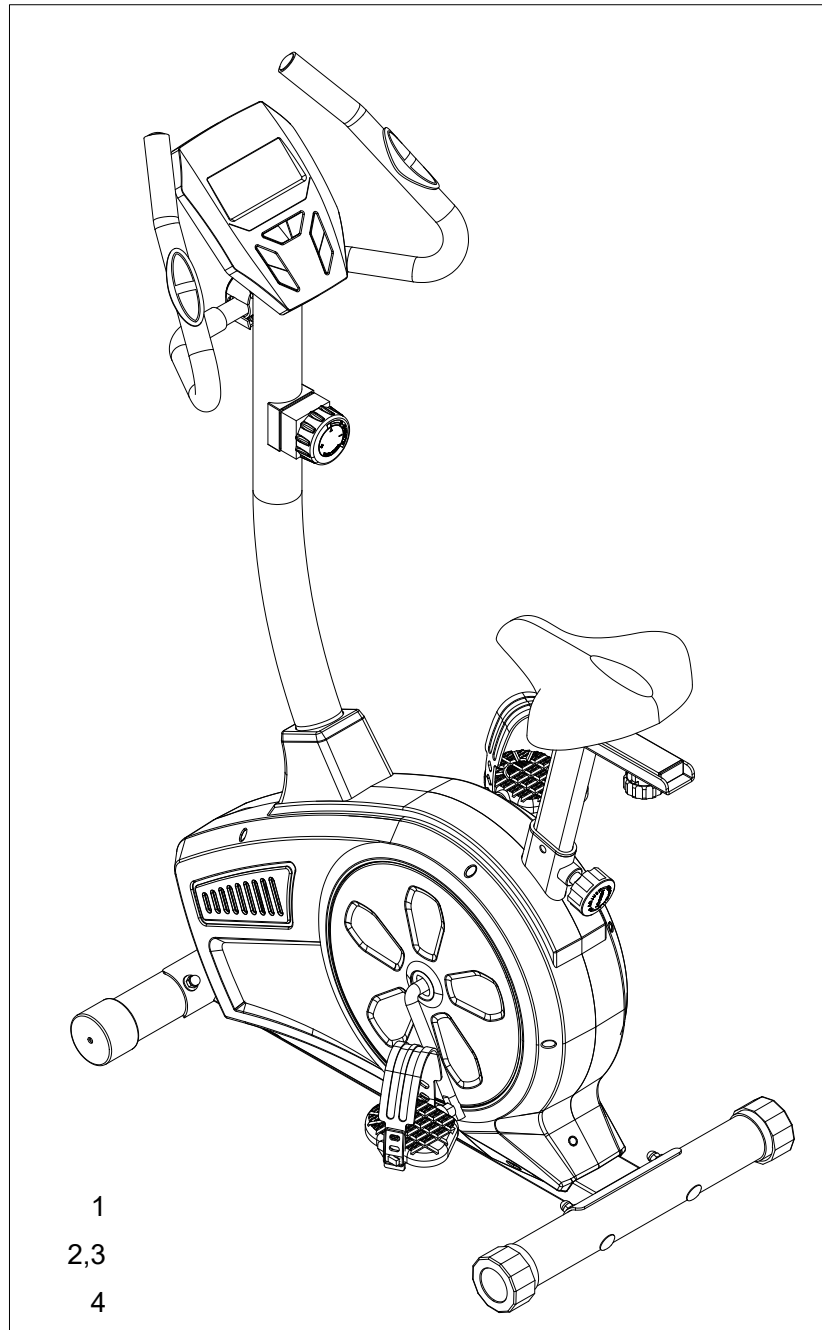
Maximum user weight: 130KG

Usage class: H

Accuracy class: C



INSTRUCTIONS FOR ASSEMBLY AND USE



THE CONTENT

Important security eg
Expanded drawing
Parts list
Mounting
Display instructions
Instructions for use

1
2,3
4
5,6
7
8,9

IMPORTANT!

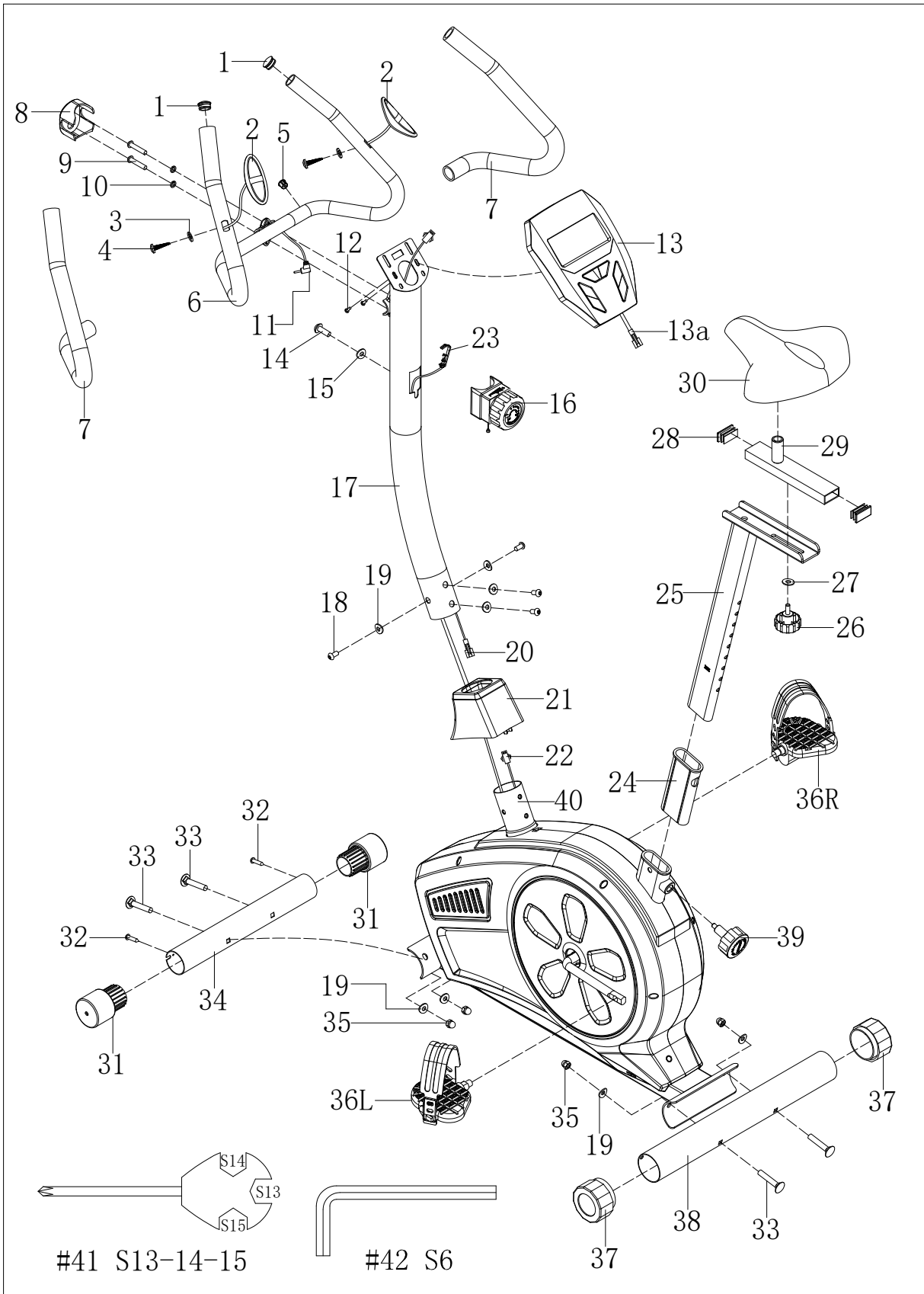
READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USING THE BICYCLE

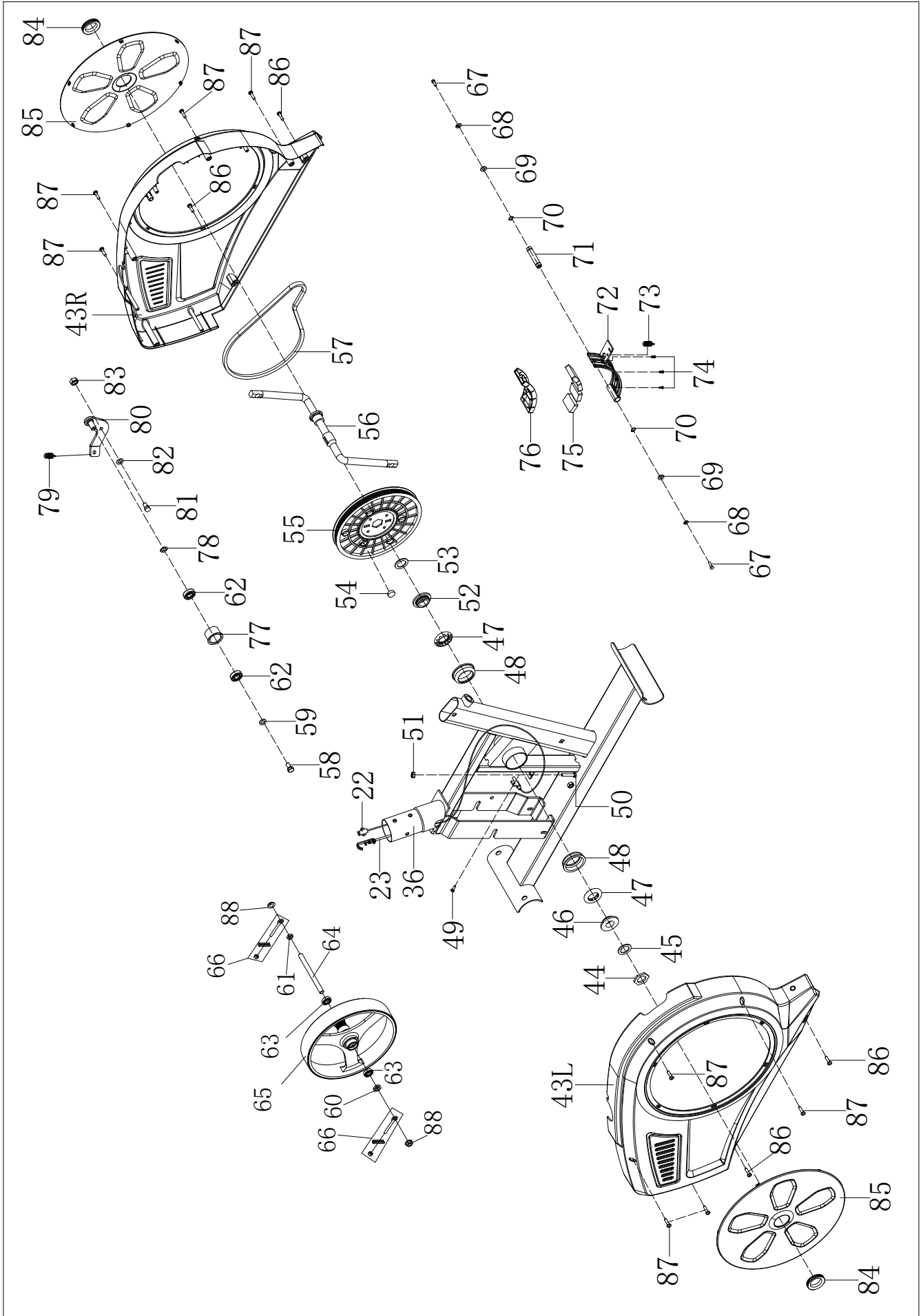
Dear customer,
Please read this manual carefully before use.

IMPORTANT SAFETY NOTES:

- Observe the following precautions before assembling or operating the machine
- Assemble the machine exactly as described in the user manual.
- Before using the machine for the first time, check all screws, nuts and other connections and make sure that the trainer is in a safe condition.
- Place the machine in a dry place away from moisture and water.
- Place a suitable surface (eg rubber mat, wooden board, etc.) under the machine in the assembly area to avoid dirt, etc.
- Before starting training, remove all objects within 2 meters of the device.
- Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine. Use only the supplied tools or your own tools to assemble or repair any part of the machine. Immediately remove any drops of sweat from the machine.
- Your health can be endangered by improper or excessive training. Consult your doctor before starting a training program. It can define maximum parameters (heart rate, watts, duration of training, etc.) with which you can train and get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purposes.
- Exercise on the machine only when it is in good condition. For all necessary repairs, use only original spare parts.
- This machine can only be used by one person at a time.
- Wear shoes and boots that are suitable for exercising with the device. Your footwear must be appropriate for the trainer.
- If you feel dizzy, nauseous or have other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor
- Persons such as children and persons with disabilities may only use the machine in the presence of another person who can provide help and advice.
- Engine power increases with increasing speed and vice versa. The machine is equipped with an adjustable resistance adjustment knob. Decrease resistance by turning the resistance adjustment knob to step 1. Increase resistance by turning the resistance adjustment knob to step 8. Maximum user weight is 100 kg / 220 lbs.
- When lifting or moving equipment, be careful not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or get help.

EXPANDED DRAWING AND PARTS LIST:

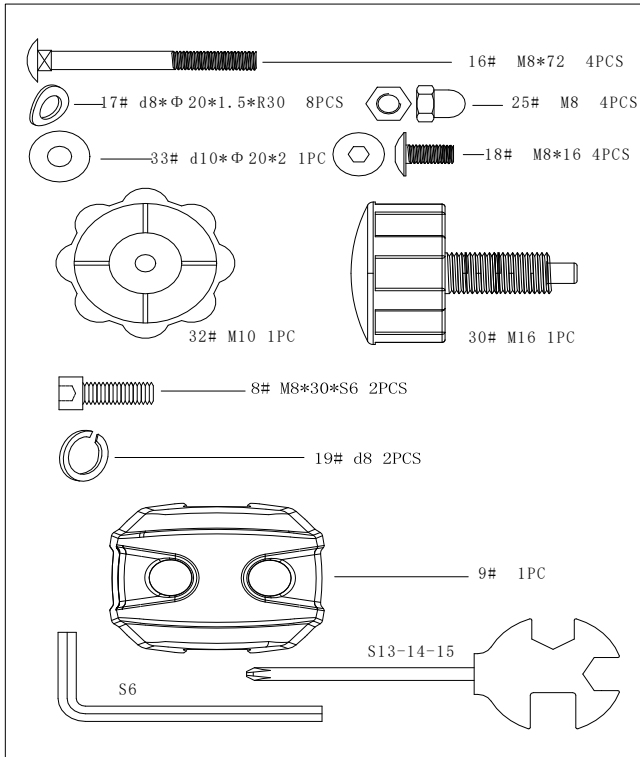




PARTS LIST

| NO. | Description | QTY | NO | Description | QTY |
|-----|---------------------------------------|-----|----|--|-----|
| 1 | Round cap | 2 | 45 | Clamp spring washer | 1 |
| 2 | Handlebar pulse | 2 | 46 | Flange | 1 |
| 3 | washer | 2 | 47 | Ball cage | 2 |
| 4 | Cross recessed pan head screw | 2 | 48 | Ball rack | 2 |
| 5 | Cap for hole | 1 | 49 | Cross recessed pan head tapered screw | 1 |
| 6 | Handlebar | 1 | 50 | Bolt | 1 |
| 7 | Foam | 2 | 51 | Nut | 1 |
| 8 | Handlebar cover | 1 | 52 | Flange | 1 |
| 9 | Inner hex pan head bolt | 2 | 53 | Washer | 1 |
| 10 | Spring washer | 2 | 54 | Cylinder magnet | 1 |
| 11 | Handle pulse wire | 2 | 55 | Multi-v belt pulley | 1 |
| 12 | Bolt | 4 | 56 | Crank | 1 |
| 13 | Display | 1 | 57 | Multi-v belt | 1 |
| 14 | Cross pan head screw | 1 | 58 | Bolt | 1 |
| 15 | Arc washer | 1 | 59 | Washer | 1 |
| 16 | 8-level resistance controller | 1 | 60 | Nut M10*1*H5 | 1 |
| 17 | Handlebar post | 1 | 61 | Nut M10*1*H2 | 1 |
| 18 | Inner hex pan head bolt | 4 | 62 | Bearing 6000 | 2 |
| 19 | Arc washer | 8 | 63 | Bearing | 2 |
| 20 | Trunk wire | 1 | 64 | Shaft for flywheel | 1 |
| 21 | Handlebar post cover | 1 | 65 | Flywheel | 1 |
| 22 | Sensor wire | 1 | 66 | Bolt set | 2 |
| 23 | Lower resistance wire | 1 | 67 | Bolt | 2 |
| 24 | Elliptical sleeve | 1 | 68 | Spring washer | 2 |
| 25 | Saddle post | 1 | 69 | Washer | 2 |
| 26 | Plum knob | 1 | 70 | Clamp spring washer | 2 |
| 27 | Washer | 1 | 71 | Shaft for magnet board | 1 |
| 28 | Square cap | 2 | 72 | Magnet board | 1 |
| 29 | Saddle horizontal adjustment assembly | 1 | 73 | Pulling spring | 1 |
| 30 | Saddle | 1 | 74 | Cross recessed pan head screw | 5 |
| 31 | Front stabilizer cap | 2 | 75 | Square magnet | 4 |
| 32 | Cross recessed pan head tapered screw | 2 | 76 | Magnet seat | 1 |
| 33 | Square neck bolt | 4 | 77 | Free wheel | 1 |
| 34 | Front stabilizer | 1 | 78 | Curved spring washer | 1 |
| 35 | Cap nut | 4 | 79 | Pulling spring | 1 |
| 36 | Pedal | 2 | 80 | Free wheel frame | 1 |
| 37 | Rear stabilizer cap | 2 | 81 | Bolt | 1 |
| 38 | Rear stabilizer | 1 | 82 | Washer | 1 |
| 39 | Spring knob | 1 | 83 | Nylon nut | 1 |
| 40 | Main frame | 1 | 84 | Crank cover | 2 |
| 41 | Cross solid wrench | 1 | 85 | Rotating plate | 2 |
| 42 | Allen wrench | 1 | 86 | Cross recessed pan head tapered drilling | 4 |
| 43 | Chain cover | 2 | 87 | Cross recessed pan head tapered screw | 8 |
| 44 | Nut | 1 | 88 | Nut | 2 |

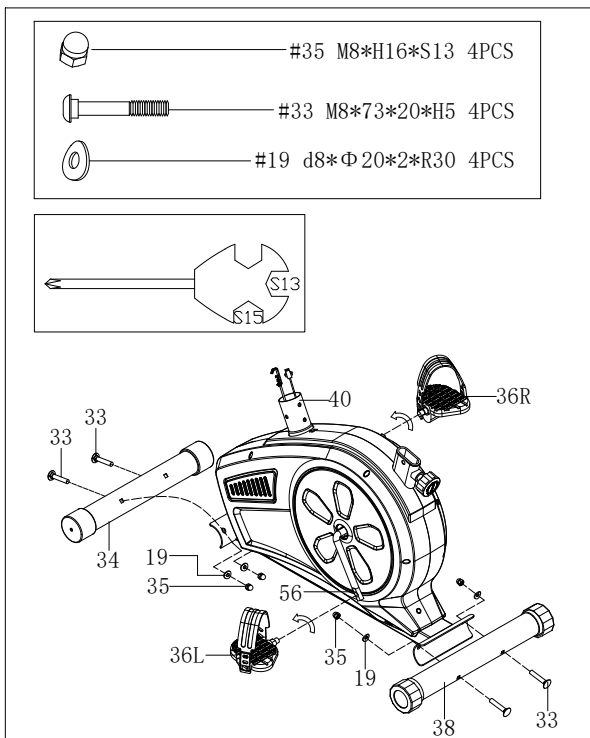
FASTENERS



PREPARATION:

- Before assembly, make sure that you will have enough space around the machine.
- Use the assembly tools provided.
- Before assembly, check that all the necessary parts are available (above in this manual you can find a detailed drawing with all the individual parts (numbered), which this machine consists of.

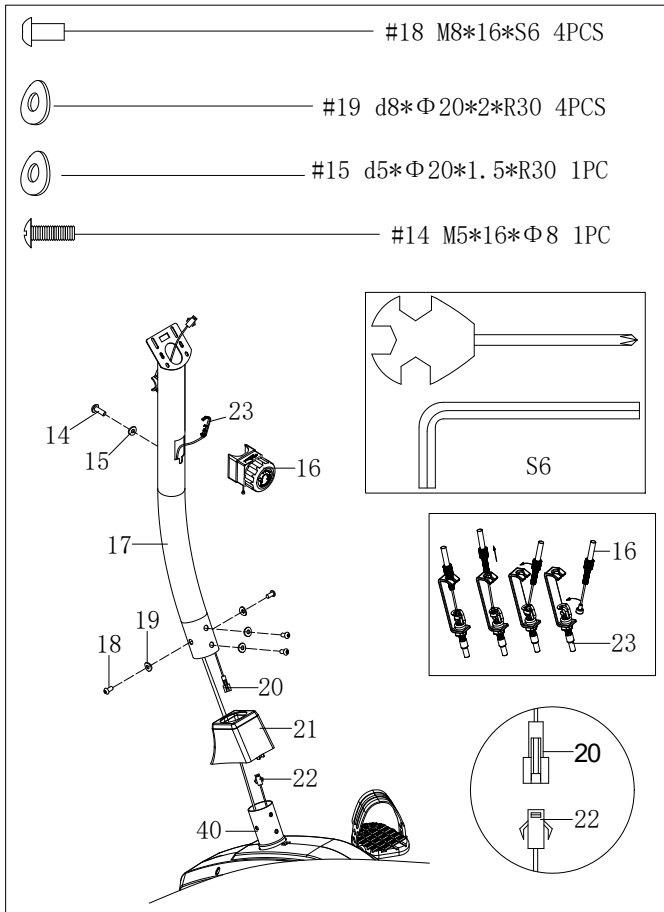
ASSEMBLY INSTRUCTIONS:



STEP 1:

- Attach the front & rear stabilizer (34), (38) to the main frame (40) with square neck bolt (33), arc washer (19) and cap nut (35).
- Fix the pedal (36L/R) to the mainframe.

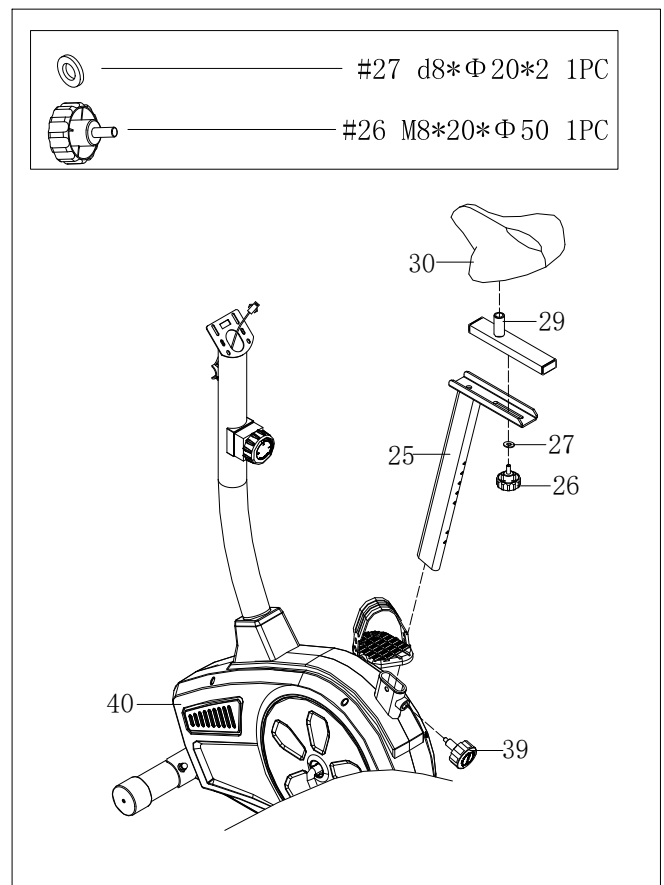
Note: please rotate the left pedal in anti-clockwise and right in clockwise.

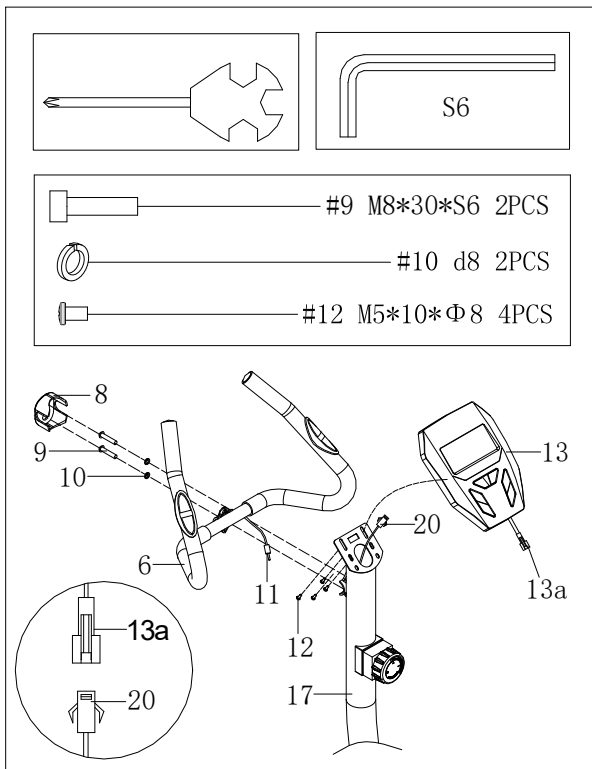
**STEP 2:**

1. Remove the cross pan head screw (14), arc washer (15) and 8-level resistance controller (16).
2. Insert the handlebar post cover (21) into the handlebar post (17) first.
3. Connect the trunk wire (20) with sensor wire (22)
4. Insert the lower resistance wire (23) through handlebar post (17) and take out the lower resistance wire (23) from the hole for 8-level resistance controller (16).
5. Please remove the inner hex pan head bolt (18) and arc washer (19) from handlebar post (17) first and then fix the handlebar post (17) to the main frame (40) with inner hex pan head bolt (18) and arc washer (19).
6. Connect the lower resistance wire (23) with the 8-level resistance controller (16) and then fix it by cross pan head screw (14) and arc washer (15).

STEP 3:

1. Insert the saddle post (25) into a suitable depth;
2. Fix the saddle post (25) by spring knob (39).
3. Connect the saddle horizontal adjustment assembly (29) to the saddle post (25) with washer (27) and plum knob (26).
4. Fix the saddle (30) to the saddle horizontal adjustment assembly (29) and fasten it firmly.



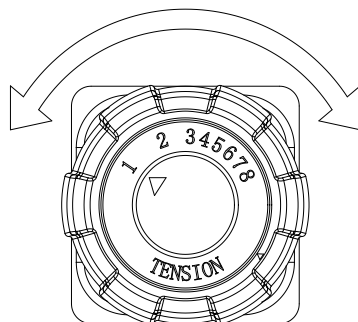
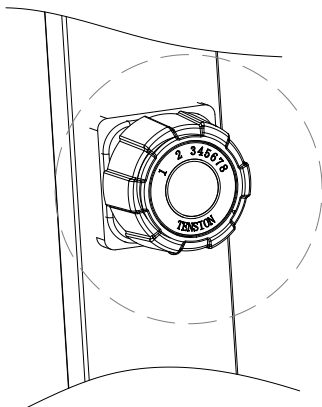
**STEP 4:**

1. Fasten the handlebar (6) to the handlebar post (17) with spring washer (10) and inner hex pan head bolt (9), at last press the handlebar cover (8) on it.
2. Connect the trunk wire (20) with the wire of display (13a).
3. Connect the display (13) to the handlebar post (17) with bolt(12).
4. Insert the handle pulse wire (11) into the hole of the display (13).



CAUTION: MAKE SURE TO TIGHTEN ALL BOLTS AND NUTS BEFORE EXERCISE.

NOTE: THE BACK COVER ON THE FRONT STABILIZER IS MOVABLE, WHICH MAKES IT EASY TO MOVE THE BIKE AND THE BACK COVER ON THE REAR STABILIZER CAN ADJUST THE PARALLELITY.

GUIDELINES FOR EXERCISE RESISTANCE

Turn the tension knob (17) clockwise to increase the resistance level, turn counterclockwise to decrease the resistance level. Level 1 is the lowest and level 8 is the highest

EXERCISE COMPUTER GUIDE**FUNCTION KEY:**

MODE – Press to select functions.

SET – To set time, distance, calories when not in scan mode.

RESET – To reset time, distance, calories.

–Hold for 3 seconds to reset time, distance, calories.

FUNCTIONS AND OPERATION:

1. SCAN: Press the MODE key until "SCAN" appears, the monitor will rotate through the following functions: time, calories, speed, distance, total distance. Each display will be held for 4 seconds.

2. TIME(TMR): Counts the total time from the beginning to the end of the exercise.
3. SPEED(SPD): Displays current speed.
4. DISTANCE (DST): Counts the distance from the beginning to the end of the exercise.
5. CALORIES (CAL): Number of total calories from the beginning to the end of exercise.
6. TOTAL DISTANCE (ODO): Calculates the total distance after installing the batteries.
8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Without any signal for 4 minutes, the power will automatically turn off.

When the wheel is turned or a button is pressed, the monitor starts.

9. ALARM

The functions of time, distance and calories can be set by countdown, any of the above values go to zero, the computer will sound an alarm for 5 seconds.

SPECIFICATIONS:

| | | |
|---------------------|----------------------|---|
| FUNCTION | AUTO SCAN | Every 4 seconds |
| | TIME(TMR) | 0:00~99:59 (minute:second) |
| | CURRENT SPEED (SPD) | The maximum signal is 999.9KM/H or Mile/H |
| | DISTANCE (DST) | 0~999.9KM or Miles |
| | CALORIES (CAL) | 0~9999Kcal |
| | TOTAL DISTANCE (ODD) | 0~999.9 KM or Miles |
| | AUTO SCAN | Every 4 seconds |
| BATTERY TYPE | | 2 pcs size AAA or UM-4 |
| WORKING TEMPERATURE | | 0°C~+40°C (32°F~104°F) |
| STORAGE TEMPERATURE | | -10°C~+60°C(14°F~168°F) |

GUIDELINES AND INSTRUCTIONS FOR USE

The following guidelines will help you plan your exercise program. Remember that proper nutrition and adequate rest are essential for successful results. If you are starting an exercise program, you should check with your doctor if:

- You have been diagnosed with heart problems, high blood pressure or any other health problem
- You haven't exercised in over a year.
- You are older than 35 years and are not currently exercising
- You are pregnant
- You have diabetes.
- You have chest pain or dizziness
- You are recovering from an injury or illness.

Target Heart Rate (THR)

| AGE | TRAINING ZONE |
|-----|---------------|
| | MIN-MAX (BPM) |
| 20 | 133 - 167 |
| 25 | 132 - 166 |
| 30 | 130 - 164 |
| 35 | 129 - 162 |
| 40 | 127 - 161 |

| | |
|----|-----------|
| 45 | 125 - 159 |
| 50 | 124 - 156 |
| 55 | 122 - 155 |
| 60 | 121 - 153 |
| 65 | 119 - 151 |
| 70 | 118 - 150 |
| 75 | 117 - 147 |
| 80 | 115 - 146 |
| 85 | 114 - 144 |

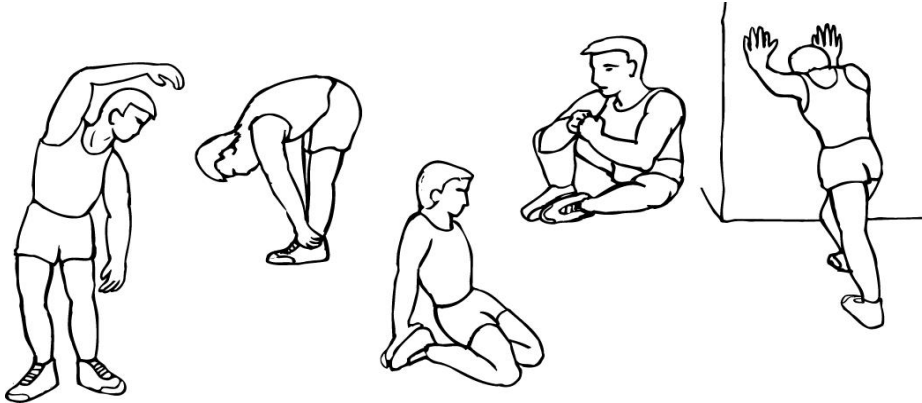
Note: This is only a guide and performance will depend on the fitness and condition (health) of the person using the bike

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using a bicycle will provide you with several benefits. It will improve your physical condition, tone your muscles and, together with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

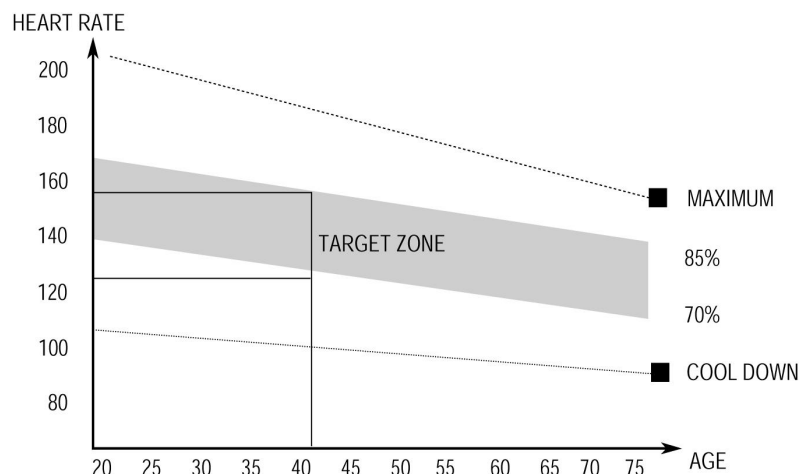
1. WARM-UP PHASE

This phase helps the blood flow better throughout the body and the muscles work properly. It will also reduce the risk of muscle cramps and injuries. It is recommended to do some stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for about 30 seconds, do not force or jerk the muscles - if it hurts, STOP.



2. EXERCISE PHASE

This is the stage where you put in the effort. After regular use, the muscles on the legs become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain an even pace throughout the exercise. The speed of work should be enough to raise the heart rate into the target zone shown in the graph below



This phase should last at least 12 minutes, although most people start with about 15-20 minutes

3. COOLING PHASE

This phase is for relaxing your cardiovascular system and muscles. This is a repetition of the warm-up exercise, eg. reduce the pace, continue for about 5 minutes. Now you should repeat the stretching exercises, again keeping in mind not to force or strain the muscles.

As you gain fitness, you may need to train longer and harder. It is recommended that you train at least three times a week, and if possible, spread the exercises evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

In order to improve muscle tone while on the bike, you will need to have a sufficiently high resistance. This will put additional stress on our leg muscles and may mean that you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to change your training program. You must train normally during the warm-up and cool-down phases, but at the end of the exercise phase you should increase the resistance, so that your legs work harder than usual. You may need to slow down to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

An important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work, the more calories you will burn. In essence, it's the same as training to improve your fitness, the only difference is the goal.

HOW TO INSTALL BATTERIES:

1. Place two batteries on the back of the monitor.
2. Check that the batteries are correctly installed and that the battery springs are in contact with the batteries.
3. If the display is unreadable or only partial segments appear, remove the batteries and reinsert them.
4. Whenever you remove the batteries, all function values will reset to zero.

MAINTENANCE AND TREATMENT

1. Check that all screws and nuts are properly locked and the rotating parts should turn freely without damaging the parts.
2. Clean the equipment with soap and a slightly damp cloth. Please do not use solvents to clean the equipment.

FAILURES AND TREATMENT

| Failure | Reason | Treatment |
|--|---|--|
| The base is unstable. | The floor is not level or there is a small object under the front or rear stabilizer. | Remove the object |
| Steering wheel or seat cushion shakes. | The rear stabilizer covers are not aligned during assembly. | Adjust the rear stabilizer caps |
| Loud noise from moving parts | The screws and the saddle handle are loose | Tighten the screws and the saddle handle |
| There is no resistance when riding a bicycle | The interval of the parts is not properly tightened | Open the covers to adjust |